



LAUFEN 2024

Die 100 schönsten Läufe
in Deutschland und Europa

www.run-times.de



GRATIS E-PAPER ZUM DOWNLOAD

2023/24

Wir bewegen Berlin. Und die Welt.

31. Dezember 2023

47. Berliner Silvesterlauf

1. Januar 2024

51. Berliner Neujahrslauf

7. April 2024

43. GENERALI BERLINER HALBMARATHON

4. Mai 2024

39. KoRo Berliner Frauenlauf

23. Mai 2024

7. StWB TEAM-Staffel Brandenburg

Sommer 2024

23. Berliner Wasserbetriebe 5x5 km TEAM-Staffel

15. Juni 2024

2. HIKING HERO

30. Juni 2024

8. SwimRun Rheinsberg

27. Juli 2024

32. adidas Runners City Night

3. + 4. August 2024

3. GENERALI VeloCity Berlin

25. August 2024

46. Berliner Straßenlauf „Die Generalprobe“

28. + 29. September 2024

50. BMW BERLIN-MARATHON

31. Dezember 2024

48. Berliner Silvesterlauf

Änderungen vorbehalten

Weitere Infos & Anmeldung unter:

[scc-events.com](https://www.scc-events.com)





TITEL Fotos: SCC Events | Berlin Marathon, moztart 100 by UTMB, Stefanie Meigel | Frankfurt Marathon, Marco Grundt | hella hamburg halbmarathon, Philipp Reiter | Hochstauferun; Imagify | ING Night Marathon Luxembourg; Norbert Wilhelm | ADAC Hannover Marathon, Dan Patitucci | Davos X-Tracks

Liebe Läuferinnen und Läufer,

nicht nur wir laufen, die Zeit läuft ebenfalls, und zwar ununterbrochen. Am Jahresende blicken wir vielleicht auf Erlebnisse und Erfolge, aber auch auf Schwierigkeiten zurück ... und natürlich auf unsere Läufe, und zugleich will das nächste Jahr geplant sein.

Mit dem Kalender für 2024 bieten wir wieder die 100 schönsten Läufe in Deutschland und Europa. Vom schnellen Straßenlauf bis zum Ultra in den Bergen ist wieder für ganz unterschiedliche Geschmäcker und Schwierigkeitsgrade gesorgt. Die Laufszene ist nach wie vor äußerst aktiv. Daher gibt es auch in diesem Kalender einige neue Läufe, aber natürlich auch die altbewährten. Ein Highlight sicherlich: Der BMW BERLIN-MARATHON wird 50! Da darf man auf einiges gespannt sein. Hinzugekommen sind auch einige Halbmarathons, denn unter dem Label Super Halbs gruppieren sich Spitzenveranstaltungen über die sehr beliebten 21,1 Kilometer. Die Halben in Berlin, Lissabon oder Prag gehören dazu.

Wo immer Ihr lauft, wünschen wir Euch ein gutes und ereignisreiches (Lauf-)Jahr 2024 und zunächst natürlich viel Vorfreude beim Durchscrollen dieses Kalenders.

Carsten Drecoll

PS: Web-Adressen im PDF sind interaktiv. So kommt Ihr direkt zu den Veranstalterseiten.

Anmerkung

Die Angaben in diesem Laufkalender erfolgen **ohne Gewähr**. Für die angegebenen Informationen wurden die Angaben der Veranstalter auf ihren Websites verwendet und es wurden alle Veranstalter angeschrieben. Den-

noch kann für eventuelle Fehler oder Änderungen keine Haftung übernommen werden.

Die **Rechte der Bilder** liegen beim am Bild angegebenen Urheber. Wir danken allen Veranstaltern für die

freundliche Überlassung von Pressebildern.

M = Marathon, HM = Halbmarathon, VM = Viertelmarathon. Die Startzeit bezieht sich i.d.R. auf den Hauptlauf.

Für noch mehr Begeisterung und Abwechslung beim schönsten Sport der Welt

RUNTIMES ist ein unabhängiges, vielseitiges und rein digitales Läufermagazin für absolute Beginner und erfahrene Kilometerfresser, alte Hasen und junge Hüpfer, Stadtläufer und Trail-Abenteurer.

Wir versorgen dich mit unterhaltsamen, wissenswerten und topaktuellen Inhalten und zeigen dir, wo die spannendsten und schönsten Läufe in Europa stattfinden, welche Läuferfoods unbedingt mal auf deinen Teller kommen sollten und welche Trainingsformen dich das ganze Jahr über fit und fröhlich halten.

Vor allem aber geht es auf der RUNTIMES-Plattform um packende Laufgeschichten und faszinierende Lauf-Persönlichkeiten. Es kommen Profis wie Flo Neuschwander, Hannes Namberger, Gesa Krause oder Ida-Sophie Hegemann zu Wort, ebenso wie Hobbyläufer mit ihren berührenden Erfahrungen. Auch laufende Bauern, Psychologen, Wissenschaftler, Politiker, Flüchtlinge, Künstler, Therapeuten und Bäcker, Hirnforscher und Ärzte geben Tipps zum schönsten Sport der Welt.



www.run-times.de

Lass dich von unserem Podcast bewegen, finde mit unseren Themen zu Straßen- oder Trailläufen ganz neue Ideen für dein Läuferleben. Entdecke unsere Produkttests und die saisonalen Expertentipps zu Training und Gesundheit. Folge uns gerne auf Social Media oder abonniere unseren Newsletter. Werde mit uns schlauer, stärker und gesünder und lass dich im neuen Jahr von kleinen und großen Erfolgserlebnissen überraschen.

RUNTIMES wurde im April 2021 von den beiden Laufliebhaberinnen Marit Böhmer und Tabitha Bühne gegründet, ihr Ziel: Den Laufsport in der digitalen Welt neuartig erlebbar zu machen, emotionaler, ganzheitlicher und tiefgründiger. #wirrennenweiter



Anne Kaiser Photography



[@RUNTIMESDE](https://www.facebook.com/RUNTIMESDE)

[NEWSLETTER](#)

[@RUNTIMES_MAG](https://www.instagram.com/RUNTIMES_MAG)



Podcast

Du hörst Tabitha Bühne in persönlichen, lehrreichen und unterhaltsamen Gesprächen mit Personalities und Athleten aus der Laufszene sowie Gesundheits- und Ernährungs-Experten. Sie zeigt Lebensbilder auf, die motivieren, herausfordern und bereichern. Am Ende nimmst du ganz konkrete Gesundheitstipps mit auf den Weg. Der Podcast erscheint 14-tägig und du kannst ihn auf www.run-times.de oder bei allen gängigen Podcast-Anbietern hören.



Events

Wir stellen dir die schönsten Laufevents und verschiedenste Laufregionen vor: Für Straßen- oder Trail-Liebhaber, für Kilometersammler und Abenteurer, alte Hasen und junge Hüpfen. Die Redaktion berichtet von spannenden Erfahrungen in ausführlichen Rennberichten, gibt konkrete Tipps für ein rundes Rennerlebnis und zeigt Impressionen der unterschiedlichsten Veranstaltungen und Lauf-Orte auf. NEU: Community-Läufe! Ein Erlebnisberichte von dir wird bei uns veröffentlicht. Sprich uns gerne darauf an!



Produkttests

Neue Produkte werden von der Redaktion mit langjähriger Erfahrung, viel Aufwand und großer Expertise ausgiebig getestet. Du suchst Empfehlungen für Laufschuhe, Laufbekleidung, Accessoires, Sporternährung und -getränke, Wettkampfprodukte, Tools für Läufer, Apps oder Regenerationsprodukte? Dann wirst du bei uns schnell fündig!



Gesundheit und Ernährung

Die Gesundheit von Körper, Geist und Seele ist die Basis für ein erfülltes Leben. Bei uns findest du Anregungen für ein gesünderes Laufen, ganzheitliche Gesundheit und mehr körperliche und mentale Gesundheit und Stärke. Wir versorgen dich mit neuen Trainingsreizen, Alternativsportarten, unkomplizierten Ernährungs-Boostern und Übungen für die Kräftigung deines ganzen Körpers, damit du in jedem Lebensjahrzehnt das Beste aus dir rausholen und dein Sportlerleben in vollen Zügen dauerhaft genießen kannst.





Foto: Snowwalkrun

Trail/Berglauf

20.01.2024

Ort: Arosa, Schweiz
 Anreise: Bahn
 Untergrund: Schnee (gewalzt)
 Profil: bergig
 Strecken: 16,8 km (Weisshorn-trail 1185 m +, 273 m -), 21,1 km (694 m +/-), 12 km (413 m +/-), 6 km (190 m +/-), 11 km (Weisshorn Speed 1031 m +/119 m -), 10,3 km (Weisshorn Alternative Trail 1105 m +/192 m -)
 Startzeit: 10.35 Uhr
 E-Mail: info@snowwalkrun.ch
 Web: snowwalkrun.ch

Swiss Snow Walk & Run

Wer einen unvergesslichen Einstieg ins Laufjahr 2024 sucht, sollte sich den 20. Januar vormerken und nach Arosa im Kanton Graubünden fahren – zum 20. Jubiläum des Snowwalkrun. Die unterschiedlichen Strecken erlauben es, sich den geeigneten Parcours für das eigene Leistungsniveau herauszusuchen. Der Weisshorntrail lockt mit einem unglaublichen Ber-

gerlebnis und einem grandiosen Blick hinunter nach Chur, wenn man oben ist. Er ist aber nur erfahrenen Trailläufern zu empfehlen, die auch vor Tiefschneestapfen nicht zurückschrecken. Gelaufen wird auf gewalztem Schnee der gut präparierten Winterwanderwege. Dieser Untergrund lässt sich sehr gut laufen, allerdings wird es umso schwieriger, je mehr Läufer

bereits vor einem den Weg beschrifteten haben. Neben den Laufwettbewerben gibt es auch Walking-Angebote. Die Organisation ist hervorragend und die Bergwelt an einem strahlenden Januartag atemberaubend. Zur Anreise sei dringend die Bahn empfohlen: Die Rhätische Bahn steigt ab Chur nach Arosa hinauf. In Arosa selbst ist alles zu Fuß erreichbar.

Maratona do Funchal

Der Funchal Marathon ist einer der wenigen Marathons, die im Januar stattfinden. Während es in ganz Europa schneit und regnet, hält Madeira eine Durchschnittstemperatur von 19 Grad, mehr als perfekte Bedingungen,

um den ersten Marathon des Jahres zu laufen. Das Zentrum von Funchal bietet eine Route mit geringem Schwierigkeitsgrad, umgeben von Blumen und durch ikonische Orte dieser Stadt. Und das Beste daran ist, dass dies

Straßenlauf

21.01.2024

Ort: Funchal, Madeira (Portugal)
 Anreise: Flug, Gratis-Shuttle zum Start
 Untergrund: Straße
 Profil: wellig
 Strecken: M, HM, 10 km
 Startzeit: 8.00 Uhr
 E-Mail: geral@atletismomadeira.pt
 Web: madeiramarathon.com



Foto: AARAM/Funchal Marathon

einer der wenigen Marathons ist, bei dem Sie sich nach dem Laufen im Meer abkühlen können. Der Funchal-Marathon besteht aus drei Veranstaltungen, dem 42-km-Marathon, dem 21-km-Halbmarathon und dem 10-km-Minimarathon.

ADAC »» MARATHON HANNOVER

ADAC

Deutsche Marathon-Meisterschaften

»» 14. April 2024



5€*

Jetzt anmelden!

***Rabatt für ADAC-Mitglieder**



marathon-hannover.de



Malta Marathon



Foto: Malta Marathon

Mdina ist der alte Hauptort von Malta, bevor Valletta am Meer gebaut wurde. Mit erhaltener Stadtmauer und Tor (das Film-Fans aus Game of Thrones und anderem bekannt sein könnte) ist Mdina eine geradezu vollständig erhaltene mittelalterliche Stadt. Auf dem Platz davor startet der Marathon. Da Mdina als Festung auf einer Anhöhe liegt, geht es zumeist leicht

bergab. Der Streckenanfang ist sehr schön, denn es geht durch die Gärten im Landesinneren, dann allerdings durch ziemlich viel verbautes Gebiet, bevor es an der Hafensperrmauer von Sliema wieder schöner wird. Ende Februar darf man bereits mit wärmeren Temperaturen rechnen, sollte aber auch Regen auf dem Schirm (resp. der Laufjacke) haben. Auch für

Überlandlauf

25.02.2024

Ort: Mdina, Malta
Anreise: Flug, Shuttle
Untergrund: Asphalt
Profil: abfallend
Strecken: M, HM, 10 km, 5 km, Walking
Startzeit: 7.00 Uhr (M); 08.15 (HM)
E-Mail: info@maltamarathon.com
Web: maltamarathon.com

Malta kann sich die Buchung über einen Reiseveranstalter lohnen. Wer noch Puste hat, sollte die Nachbarinsel Gozo besuchen, die die schönsten Buchten der Inselgruppe zu bieten hat. Der große Felsbogen, lange das Wahrzeichen von Malta, ist leider vor einigen Jahren einem Sturm zum Opfer gefallen.

Harmonie Mutuelle Semi de Paris



Foto: A.S.O./Morgan Bove

Der Halbmarathon durch die französische Hauptstadt erlaubt nicht nur den Frühjahrseinstieg in die Rennsaison, sondern auch eine kleine, feine Runde an der Seine entlang und durch den Bois de Vincennes, in dem knapp die Hälfte der Laufstrecke liegt. Von Paris selbst sieht man als Läufer das Insti-

tut du monde arabe, die Bibliothek „François Mitterrand“ und im Ziel die Place de la Bastille, wo das moderne Opernhaus steht (von der legendären Festung ist nichts mehr übrig). Je nach Großwetterlage kann es im März schon warm und sonnig sein, aber auch ein atlantischer Tiefausläufer

Straßenlauf

03.03.2024

Ort: Paris, Frankreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM
Startzeit: ausverkauft
E-Mail: semideparis@aso.fr
Web: harmoniemutuellesemideparis.com

kann mit an der Startlinie stehen. Ein paar Tage Kurzferien in Paris bieten sich natürlich an, genauso wie die Anreise mit dem wirklich schnellen TGV. Leider ist das Event 2024 bereits zu Jahresbeginn ausverkauft. Also gleich im März für 2025 anmelden!

Mountain Man Wintertrail



Foto: Mountainman

Dieses Rennformat ist noch nicht alt, die Erstaustragung fällt erst ins Jahr 2020! Aber empfehlenswert ist der Lauf umso mehr, so viele richtige Winterveranstaltungen gibt es ja schließlich auch im Trailrunning-Kalender nicht. Das Laufen auf Schnee in den Bergen hat auch seine eigene Herausforderung. Mit den vier Distanzen ist vom Trail-Profi bis zum

Ausprobierer jeder dabei. Reit im Winkl und auch die Region, Hemmersuppenalm auf 1260 m gilt als echter Schneeparadies-Geheimtipp. Hier liegt auch der Start der 14-km-Strecke jetzt bereits auf der Hemmersuppenalm (von wo aus man bei entsprechendem Wetter den Chiemsee sehen kann). Von der Erstaustragung wäre noch zu berichten: Stimmung

Trail/Berglauf

02.03.2024

Ort: Reit im Winkl

Anreise: Auto

Untergrund: Forstwege, Winterwanderwege mit Schnee

Profil: bergig

Strecken: M (1.100 m +), 30 km (690 m +), HM (630 m +), 14 km (80 m +, 620 -)

Startzeit: ab 9.00 Uhr

E-Mail: [Kontaktformular](#)

Web: mountainman.de/event/alps/wintertrail-reit-im-winkl/

und Verpflegung an den Almen waren spitze, das Aufwärmen an den Holzfeuern zwischendurch echt gut und auf den Winterwanderwegen oben auf der Alm ließ sich auch gut laufen. Eine weitere Besonderheit: Der Hund darf mit! Für die Vorbereitung sind die Strecken auf Komoot genau beschrieben.

Zurich Marató Barcelona



Straßenlauf

10.03.2024

Ort: Barcelona, Spanien

Anreise: Flug

Untergrund: Straße

Profil: flach

Strecken: M

Startzeit: 8.30 Uhr

E-Mail:

info@zurichmaratobarcelona.es

Web: zurichmaratobarcelona.es

Foto: Zurich Marató Barcelona

Laufen durch die katalanische Hauptstadt mit ihren großen Boulevards und phantasievollen Gebäuden, an der berühmten Kirche von Gaudí vorbei (der Sagrada Família) und am Meer, wo die Türme des einstigen Olympischen Dorfes in den Himmel ragen. Schöner kann ein Saisoneinstieg nicht

sein. Im April darf schon mit für uns sommerlichen Temperaturen gerechnet werden. In exzellenter Erinnerung bleibt auch die super Streckenverpflegung. Imposant ist der Start auf der Av. Reina Maria Cristina. Gelaufen wird Richtung der monumentalen Plaça d'Espanya mit dem Palau Nacional

im Rücken. Ab ca. 10.30 Uhr wachen auch die Einwohner Barcelonas auf, nehmen sich ihren Kaffee und feuern die Läufer an – davor läuft man durch eine Stadt, die noch schläft. Kein Wunder bei dem Nachtleben dieser Metropole, in dem es ebenso einiges zu entdecken gibt.

Bienwald-Marathon Kandel powered by Bitburger 0,0%



Der Internationale Bienwald-Marathon powered by Bitburger 0,0% gehört zu den renommiertesten Marathon-Veranstaltungen Deutschlands. 2024 findet der Frühjahrsklassiker bereits zum 49ten Mal statt. Die Strecke ist sehr flach und daher bestzeitentauglich. Wer die Strecken-

rekorde brechen will, muss allerdings wirklich gut sein, denn diese stammen noch aus dem Jahr 1984. Die Strecke ist ein Überlandkurs auf Straße, durch die Felder rund um das malerische Kandel, und selbstverständlich offiziell vermessen. Teilnehmer loben immer wieder die Top-Organisation

Überlandlauf

10.03.2024

Ort: Kandel
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail:
organisation@bienwald-marathon.de
Web: bienwald-marathon.de

Foto: Hendrik Krug

und die hervorragende Stimmung. Wer puren Laufsport sucht oder seine Bestzeit verschieben möchte, ist hier richtig. Auch für einen Einstieg in die Laufsaison mit einem ambitionierten Halbmarathon eignet sich das Event.

Galatzó Trail



Foto: Rafa Babot, Galatzó Trail

Mallorca bietet in seinem Landesinneren eine wilde Landschaft, die wie geschaffen ist fürs Trailrunning. Die Gegend, in der hier gelaufen wird,

ist das UNESCO Welterbe Serra de Tramuntana. Galatzó selbst ist ein gut 1.000 Meter hoher Berg. Start und Ziel des Trails ist Es Capdellà im

Trail/Berglauf

10.03.2024

Ort: Es Capdellà, Mallorca, Spanien
Anreise: Flug, Bus
Untergrund: Bergtrails
Profil: bergig
Strecken: 43 km (2.237 m +/2237 m -), 23 km (1.133 m +, 1.133 m -)
Startzeit: 8.30 Uhr (M), 10.00 Uhr (HM)
E-Mail: ice@calvia.com
Web: galatzotrail.com

Westen der Insel, gut 20 km von Palma entfernt. Die Trails sind teils steile Pfade, teils Naturwege, praktisch kein Asphalt, und somit anspruchsvoll. Hier ist man wirklich in den Bergen mit manchem Blick zum Meer in der Ferne.

Lissabon Halbmarathon



Straßenlauf

17.03.2024

Ort: Lissabon, Portugal

Anreise: Flug

Untergrund: Straße

Profil: flach

Strecken: HM

Startzeit: 10.05 Uhr

E-Mail: info@maratonaportugal.com

Web: <https://www.maratonaclubedeportugal.com/de/corrida-marco/edp-meia-maratona-de-lisboa/>

Foto: Maratona Club de Portugal

Immer am Tejo entlang führt dieser Punkt-zu-Punkt-Kurs. Mit 30.000 Teilnehmern gehört der Lissabon Halbmarathon zu einem der größten seiner Art. Start ist auf dem Ponte 25 de Abril hoch über der Flussmündung. Gelau-

fen wird auf den großen Straßen, mit zwei Wendepunkten. An der Praça do Império, in Sichtweite vom berühmten Kloster von Belem, dem Mosteiro dos Jerónimos, liegt schließlich das Ziel. Die langen Gerade bieten

die Möglichkeit zu Bestzeiten. Der Lissabon Halbmarathon ist Teil der neuen internationalen Laufserie, der SuperHalfs. <https://www.superhalfs.com>. Zu diesen gehört u.a. auch der Berliner Halbmarathon.



GLOBUS
MARATHON
ST. WENDEL

28. April 2024



Run Rome the Marathon

Straßenlauf

17.03.2024

Ort: Rom, Italien

Anreise: Bahn, Flug

Untergrund: Asphalt

Profil: flach

Strecken: M, Staffel, Walking

Startzeit: 8.30 Uhr

E-Mail:

info@runromethemarathon.com

Web: runromethemarathon.com



Foto: RunRometheMarathon/Francesca Colombo



Ein Marathoni der Ewigen Stadt werden! Das kann man am 17. März in Rom. Mit den 42,196 Kilometern erschließt der Parcours die Hauptstadt Italiens entlang des Tibers. Schon der Start bei den Fori Imperiali zwischen den antiken Ruinen und den typischen Schirmpinien ist emotional. Auch von der Stadt bekommt man richtig viel zu sehen: Vom Nationaldenkmal an der Piazza Venezia bis zum Castel Sant'Angelo, vom Vatikan bis zur Piazza del Popolo und der berühmten spanischen Treppe. Ankunft ist vor dem Kolosseum. Römische Legionäre bewachen Start und Zieleinlauf. Der Lauf findet nunmehr zum 29. Mal statt. Neben der tollen Stadt darf man sich auch auf die laufbegeisterten Italiener freuen.

Foto: RunRometheMarathon/Francesca Soli

Bewährt atemberaubend.

26./27. Juli 2024

Wie Diamanten funkeln und strahlen
die Trails der abwechslungsreichen
Strecken durch Täler, über Pässe
und durch malerische Dörfer.

SAVE THE DATE

Anmeldung ab 1. Dezember 2023
unter **davos-xtrails.ch**

Profitiere von einem Frühbucherrabatt bei einer
Anmeldung bis 31. Januar 2024.

Die Strecken

68 km Diamond

43 km Gold

23 km Silver

10 km Bronze

Kids Run

0.3 – 1.6 km

Main sponsors

MIGROS

SCOTT

Prag Halbmarathon

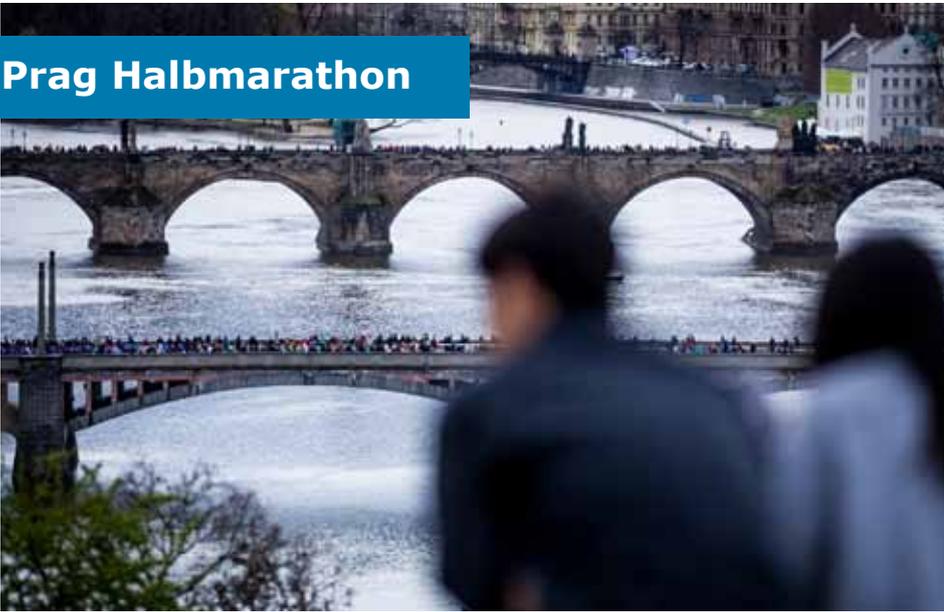


Foto: RunCzech

Start und Ziel dieses Halbmarathons durch die berühmte tschechische Hauptstadt ist am Rudolfinum, heute eine Kunstgalerie und ein Konzerthaus, auf der 17. Listopadu. In einem Kurs, der aus zwei großen Wende-

schleifen besteht, geht es durch die Stadt, mit dem einen und anderen Blick auf die Burg. Ein größerer Teil der Strecke führt an der Moldau (Vltava) entlang.

Straßenlauf

06.04.2024

Ort: Prag, Tschechien
Anreise: Bahn, Flug
Untergrund: Straße, Pflaster
Profil: flach
Strecken: HM, Staffel
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@pim.cz
Web: <https://www.runczech.com/en/events/prague-half-marathon-2024>

Der Prag Halbmarathon ist seit Neuem Teil der Rennserie Superhalbs <https://www.superhalbs.com>, selbst wird er aber jetzt bereits zum 24. Mal ausgetragen.

Mein Freiburg Marathon

In der Breisgauemetropole führen zwei Runden über die Marathonstrecke, mit einer absolviert man den Halbmarathon. Nicht nur die Stadt selbst mit ihrem historischen Zentrum ist einen Seitenblick wert, denn seit 2023 ist der Kurs sehr abwechslungsreich.

Zahlreiche Bands treten am Streckenrand auf und sorgen für Stimmung bei Zuschauern wie Läufern. Im Freiburger Frühling muss man auf jedes Wetter gefasst sein. Marathonis haben hier bereits sehr heiße, aber auch regnerisch-kalte Bedingungen vorge-

Straßenlauf

07.04.2024

Ort: Freiburg
Anreise: Bahn, Auto & Fahrrad
Untergrund: Straße, Schotter & Pflasterstein
Profil: flach
Strecken: M, HM, Marathonstaffel, 10km, Schülermarathon & Füchsle-Mini-Marathon
Startzeit: 9.30 Uhr (M)
E-Mail: freiburg.marathon@fwtm.de
Web: mein-freiburgmarathon.de

Foto: FWTM/Baschi Bender



funden. Aber auch die Bestzeiten der Strecke können sich sehen lassen. Wer ein paar Tage Zeit hat, sollte sich eine kleine Auszeit in der Stadt und ihrer Umgebung gönnen. Neben der City locken leicht erreichbar Schwarzwald und Markgräfler Land sowie die lokalen Weine und Spezialitäten.

Schneider Electric Paris Marathon

Straßenlauf



Foto: A.S.O./Aurelien Vialatte

Treffpunkt: Avenue des Champs-Élysées. Allein diese Aussicht dürfte jeden Läufer locken. Der Paris Marathon schickt die Aktiven auf eine große Schleife durch eine der schönsten Städte der Welt. Und von der französischen Metropole bekommt

man auch richtig viel zu sehen: Nach der Prachtmeile und dem Obelisk, den man aus den Übertragungen der Tour de France kennt, sind die Place de la Bastille, die grüne Lunge des Bois de Vincennes sowie des Bois de Boulogne, die Seine-Ufer, bis hin

07.04.2024

Ort: Paris, Frankreich

Anreise: Flug, Bahn

Untergrund: Straße

Profil: flach

Strecken: M

Startzeit: 8.00 Uhr

E-Mail: parismarathon@aso.fr

Web:

schneiderelectricparismarathon.com

zum Eiffel-Turm, Nôtre-Dame, dem Louvre, Musée d'Orsay, der Place Vendôme Stationen dieses Parcours. Ein Nebeneffekt: Man erlebt Paris einmal ohne den auf dieser Strecke sonst brausenden Autoverkehr. Dass Paris auch neben dem sportlichen Unternehmen noch eine Reise wert ist, versteht sich sowieso von selbst. Fazit: Unbedingt einmal laufen.

**DEIN
LAUF
DEIN
ERFOLG**

**08.09.2024
IN MÜNSTER**

Marathon | 28 km | Staffel | 10 km | 6 km | 1,5 km Kids

www.volksbank-muenster-marathon.de

**JETZT
ANMELDEN!**

22. VOLKSBANK MÜNSTER

Marathon





Seit über 20 Jahren ist der EWE-Nordseelauf eine feste Größe an der Ostfriesischen Nordseeküste.

Als Traditionsveranstaltung lädt er dazu ein, die unendliche Weite des Weltnaturerbes Wattenmeer, die feinsandigen Strände und das einzigartige maritime Flair hautnah zu erleben. Der Etappenlauf findet im Jahr 2024 an sieben aufeinanderfolgenden Tagen statt, und zwar **vom 08. bis zum 15. Juni 2024**. Teilnehmer*innen haben die Wahl, **einzelne Tagesläufe, mehrere Etappen oder den gesamten Lauf** zu absolvieren. Der EWE-Nordseelauf bietet ein unvergessliches Lauferlebnis auf sorgfältig ausgewählten Strecken, die größtenteils direkt am Meer entlangführen und ein beeindruckendes Panorama bieten.

Die Teilnehmer*innen setzen dabei ein starkes Zeichen für **Fairness, Respekt und Mitmenschlichkeit**. Unter dem Motto „Mach nicht halt – lauf gegen Gewalt“ wird auch im Jahr 2024 wieder für einen **guten Zweck gelaufen**.



nordseelauf.com

Obermain Marathon

Dieser Marathonlauf ist anspruchsvoll, denn vor allem in der ersten Hälfte der Strecke gibt es etliche Höhenmeter (ca. 680 m im Anstieg). Auch die zweite Hälfte ist wellig. Der Überlandkurs hat dafür aber einiges

zu bieten: Neben der oberfränkischen Landschaft geht es auf den Staffelberg, am Kloster Banz vorbei, genauso auch an der Basilika Vierzehnheiligen. Wer sich anschließend belohnen möchte, dem steht die Obermain-



Überlandlauf

07.04.2024

Ort: Bad Staffelstein

Anreise: Bahn

Untergrund: Straße

Profil: profiliert, wellig

Strecken: M, HM, 12,5 km

Startzeit: 08:30 Uhr Marathon,
08:45 Halbmarathon, 09:00 Uhr
12,5-Kilometer

E-Mail:

info@obermain-marathon.de

Web: obermain-marathon.de

Foto: Obermain Marathon

Therme zur Verfügung. Auch Bad Staffelstein selbst mit seinen Fachwerkhäusern und der fränkischen Gastronomie lädt zum Verweilen und Genießen ein. Erreichbar ist der Ort am besten mit der Regionalbahn ab Nürnberg.

GENERALI BERLINER HALBMARATHON

Straßenlauf

07.04.2024

Ort: Berlin
Anreise: Flug, Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM, Inline-Skater,
Rollstuhlfahrer:innen, Handbiker
Startzeit: 10.05 Uhr
(Läufer:innen)
E-Mail: Kontaktformular
Web:
generali-berliner-halbmarathon.
de

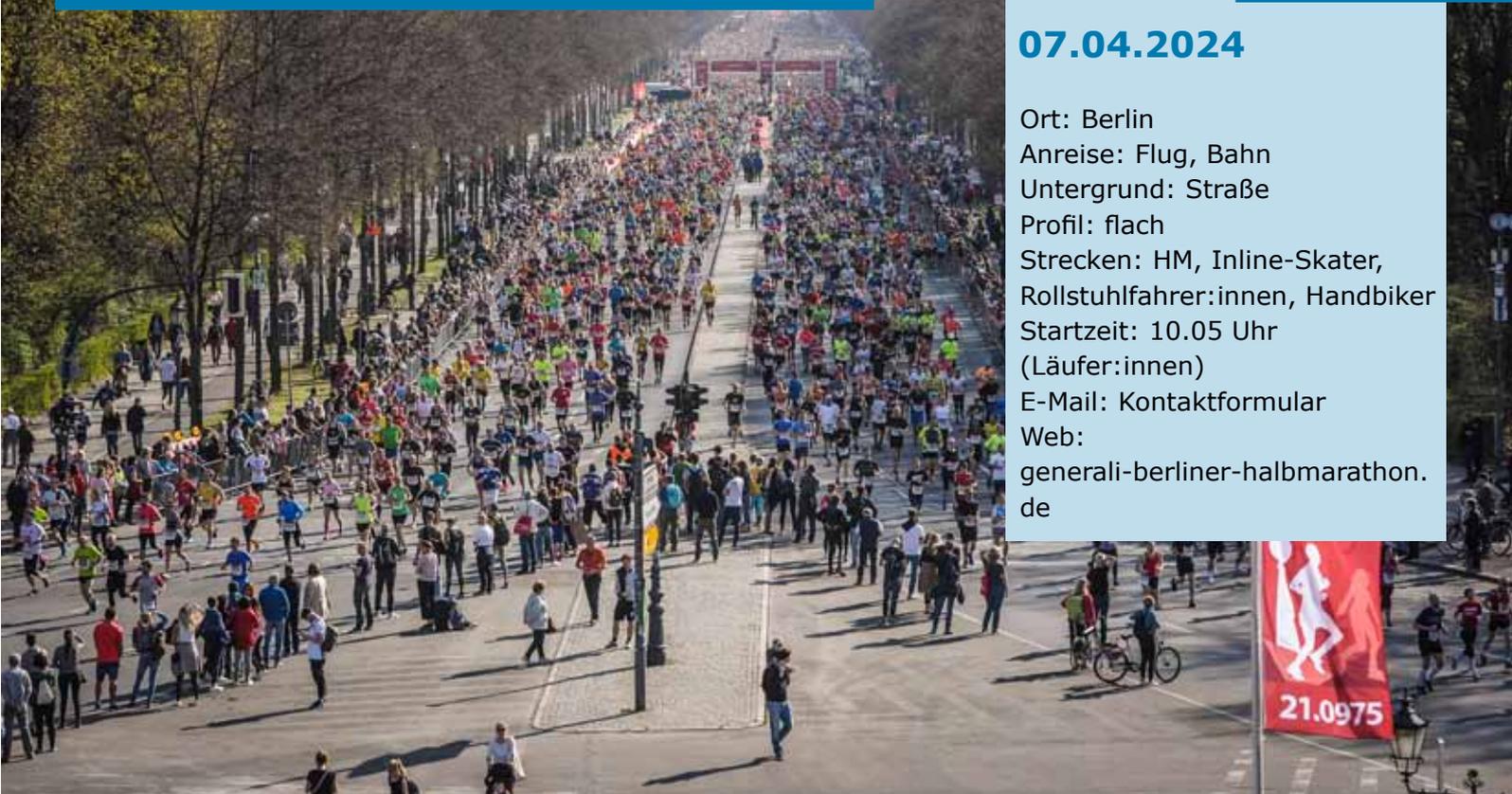


Foto: SCC EVENTS /Camera 4

Der GENERALI BERLINER HALBMARATHON ist der größte deutsche Lauf über die 21,1 Kilometer. Und das nicht nur hinsichtlich der Teilnehmerzahl – 2023 meldeten über 35.000 Teilnehmende in den unterschiedlichen Disziplinen.. Auch Bestzeiten und sportliche Spitzenleistungen werden hier regelmäßig abgeliefert. Im vergangenen Jahr gewann

Eilish McColgan den GENERALI BERLINER HALBMARATHON mit einer britischen Rekordzeit und einer europäischen Jahresbestzeit von 65:43 Minuten. Bei den Herren siegte Sabastian Sawe in hochklassigen 59:00 Minuten und erzielte damit die zu diesem Zeitpunkt sechsschnellste Zeit weltweit .Im Zentrum steht jedoch das Miteinander von Läufern

und Läuferinnen, im Jahr 2022 kamen sie aus 131 Nationen, davon waren 40 Prozent Frauen, die nicht nur das ikonische Brandenburger Tor durchlaufen, sondern auch beim Passieren des Potsdamer Platzes oder des Checkpoint Charlie einstige Grenzen laufend passieren konnten. Seit 2024 gehört das Event zu SuperHalbs-Serie.

Fotos: SCC EVENTS/Sportografen



Oberbank Linz Donau Marathon

Straßenlauf

07.04.2024

Ort: Linz, Österreich
Anreise: Flug, Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, VM, 5km,
Staffel, Handbiker, Inlineskater,
Kids
Startzeit: zwischen 08.00 und
9.30 Uhr
E-Mail:
linzmarathon@liva.linz.at
Web: linzmarathon.at



Foto: Klaus Mitterhauser

Oberösterreichs Landeshauptstadt Linz hat viele Gesichter. Ein besonders freundliches zeigt sie alljährlich am Wochenende des Oberbank Linz Donau Marathons, der sich seit seiner Premiere im Jahr 2002 zur größten Breitensport-Veranstaltung des Landes entwickelt hat. Dieses sportliche Volksfest bewegt nicht nur jene

Menschen, die mit einer Startnummer im Laufschrift Tempo machen. Die Tausenden Zusehenden am Streckenrand und vor allem die in der Ziel-Arena auf dem Hauptplatz spürbare Begeisterung zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht – selbst den Marathon-Finisher*innen, die laufend an ihre körperlichen Grenzen gegangen

sind. Der Start aller Sonntagsbewerbe, ausgenommen der neue 5 km Lauf, befindet sich auf der Linzer Autobahnbrücke (Voestbrücke), etwa 20 Minuten von der Innenstadt entfernt. Das Ziel liegt auf dem Hauptplatz mitten in Linz. Schnelle Zeiten werden auch gelaufen. Mit 8 unterschiedlichen Bewerben ist für jeden etwas dabei.

Vodno Matka Trail Marathon

Trail/Berglauf

07.04.2024

Ort: Skopje, Nordmazedonien
Anreise: Flug, Auto
Untergrund: Bergtrails
Profil: bergig
Strecken: 40 km (2.700 m +),
27 km (1.430 m +), 10 km
(600 m +)
Startzeit: ab 7.00 Uhr (M)
E-Mail: vodnomatka@gmail.com
Web: vodnomatka.mk/en/
home/



Foto: Tabitha Bühne

Über der Hauptstadt Skopje erhebt sich der Berg Vodno (1066 m) und der Marathon führt auf seinen Grat. Wie es zur Idee dieses Laufes kam, erzählt der Renndirektor: „Überqueren Sie Vodno und Matka, besuchen Sie während des Laufs alle byzantinischen Kirchen, die tollsten Aussichtspunk-

te und meistern Sie jedes mögliche Trail-Terrain. Aber es musste höllisch hart sein.“ Kein schlechter Gedanke, um einen fordernden Trail zu erfinden. Der Marathon führt hinab in die Matka-Schlucht. Doch auf von den 27 km aus kann man einen Blick in

dieselbe werfen. Auch diese Strecke ist mit technischen Passagen bewehrt und bietet genügend Herausforderungen. Das Event ist sehr familiär und gleichwohl sehr gut organisiert. Die Startunterlagen gibt's in Skopje. Die Anreise kann mit dem Auto oder per Flug erfolgen.

14.04.2024

Ort: Hannover
 Anreise: Bahn
 Untergrund: Straße
 Profil: flach
 Strecken: M, HM, 10 km, Staf-
 fel, Walking/Nordic Walking,
 (Fun Run, Kids)
 Startzeit: ab 9.00 Uhr
 E-Mail:
 kontakt@marathon-hannover.de
 Web: marathon-hannover.de

Foto: Carsten Drecoll

ADAC Marathon Hannover

Die 32. Auflage des größten Laufspektakels Niedersachsens geht mit dem neuen Local Hero Hendrik Pfeiffer an der Spitze an den Start. Mit bis zu 30.000 Aktiven rechnet der Veranstalter „eichels“ auf der extrem flachen und schnellen Strecke, auf der 2024 auch wieder die Deutschen Marathon-Meisterschaften ausgetragen werden. Mit der Zielzeit von 2:07:02 hat Amanal Petros 2023 mit einem neuen Streckenrekord ein deutliches Zeichen gesetzt.

Der ADAC Marathon im Herzen Europas gilt als Event der kurzen Wege; die stimmungsvolle Zielgerade unmittelbar vor dem imposanten Rathaus, das zentral gelegene Veranstaltungszentrum mit Marathon-EXPO, Startnummernausgabe, Bühnen- und Live-Programm, der kultigen Nudelparty im Rathaus, Kleiderbeutelabgabe, Business-Village, ein attraktives Rahmenprogramm – das alles befindet sich in unmittelbarer Nachbarschaft. Ob Waterloosäule, Maschsee, Opern-

haus, das Schloss Herrenhausen, das Welfenschloss der Leibniz Universität oder die Skulpturenmeile mit den weltberühmten „Nanas“ – eine Laufstrecke, die vielfältiger und abwechslungsreicher kaum sein könnte. Großen Wert legt der Veranstalter seit Jahren auf die nachhaltige Planung und Umsetzung der Großveranstaltung.

Foto: Norbert Wilhelmi

19



NN Marathon Rotterdam



Einer der großen und prestigeträchtigen Marathons in Europa. Da das Event zahlreiche internationale Profiläufer verpflichtet, werden hier sehr gute Zeiten an der Spitze gelaufen. Doch danach beginnt dann das niederländische Lauf- und Volks-

fest in Orange. Wer sich inspirieren lassen möchte, sollte dem Lauf auf Facebook folgen, die vielen veröffentlichten Fotos zeigen etwas von der unglaublichen Stimmung. Zu dieser trägt das „Heartbeat“-Programm bei, das unzählige Bands an der Strecke

Straßenlauf

14.04.2024

Ort: Rotterdam, Niederlande
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, VM, 4,2 km, kids
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: nnmarathonrotterdam.org

Foto: Luka de Kruijff

platziert. Freunde und Familie können dem Aktiven mittels einer App folgen. Die Strecke ist äußerst flach und somit bestzeitentauglich (hier wurde auch schon Weltrekord gelaufen). Den größten Hafen Europas kann man ebenfalls bestaunen besuchen.

Deutsche Post Marathon Bonn



Der Frühjahrsklassiker im Rheinland: Zum 21. Mal führt der Deutsche Post Marathon Bonn am 14. April 2024 durch die ehemalige Bundeshauptstadt Bonn. Die Strecke ist eben und

offiziell vermessen. Sie führt unter anderem am Rhein und an zahlreichen Sehenswürdigkeiten vorbei. Das Ziel liegt stimmungsvoll auf dem Marktplatz. Neben Marathon sind auch

Straßenlauf

14.04.2024

Ort: Bonn
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10-Kilometer-Lauf, Staffel, Schülermarathon, Handbiker, Inline-Skater
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@deutschepost-marathonbonn.de
Web: deutschepost-marathonbonn.de

Foto: MMP/Thomas Sobczak

Halbmarathon, Marathon-Staffel und ein 10-Kilometer-Lauf im Angebot.

30. hella hamburg halbmarathon

HH

HALF

DOUBLE FUN

30 JUN²⁴

HAMBURG · GERMANY

3ms

DIE LAUFGESELLSCHAFT

100% NATÜRLICH
hella
mineralbrunnen

ERDINGER
ALKOHOLFREI



X-Bionic Lake Garda 42



Dieser Lauf führt am Ufer des nördlichen Gardasees entlang. Zwei Strecken, der Halbmarathon ab Arco sowie der Marathon, der direkt am Seeufer von Limone sul Garda startet,

stehen zur Auswahl. Das Ziel befindet sich für beide Strecken in Malcesine. Teilweise läuft man direkt auf Stegen über dem See, während zur anderen Seite die Berge aufragen. Bereits am

Überlandlauf

14.04.2024

Ort: Limone/Arco Italien
Anreise: Bahn/Bus, Auto
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM
Startzeit: 9.00 Uhr (M), 9.30 Uhr (HM)
E-Mail: Kontaktformular
Web: lakegarda42.com

Foto: Lake Garda 42/Giacomo Podetti

Samstag gibt es in Riva del Garda den LG KIDS RUN. In Arco an der Nordspitze des Sees findet auch die Expo statt. In Limone selbst, aber auch rund um den Norden des Gardasees lässt sich selbstverständlich ein schöner Urlaub rund um dieses Laufevent organisieren.

Leipzig Marathon



Straßenlauf

21.04.2024

Ort: Leipzig

Anreise: Bahn

Untergrund: Straße

Profil: flach

Strecken: M, HM, 10 km, 4 km,

Staffel Inlineskating, Rollstuhl/

Handbike HM, Kids

Startzeit: 10.00 Uhr

E-Mail: info@leipzigmarathon.de

Web: leipzigmarathon.de

Foto: Leipzig Marathon

Einer der ältesten deutschen Marathons, denn das erste Mal wurde der Leipzig Marathon, damals der 1. Marathonlauf der Karl-Marx-Universität, 1977 veranstaltet. Heute gehört Leipzig zu den schönsten und aktivsten Städten Deutschlands und ist in jedem

Fall eine Reise wert. Der Marathon führt über zwei Runden. Es gibt keine bezahlte Elite, daher konnten auch schon Leipziger Laufer:innen das Rennen gewinnen. Tipp: Warme Sachen mitnehmen und ein paar Tage dranhängen. Kulturell, musikalisch

und kulinarisch ist in der Universitätsstadt, in der einst schon Goethe studierte und Auerbachs Keller berühmt machte, so einiges geboten. Bei der Anreise empfehlen sich die öffentlichen Verkehrsmittel.

01.06.2024

SALZBURG

6 Bewerbe - 1 einzigartiges Erlebnis

mozart
100
BY UTMB



100K/M

mozart 100
105 km, +/- 5.400 m

100K/M

mozart Ultra
81 km, +/- 4.300 m

50K/M

mozart Marathon
39 km, +/- 1.650 m

20K/M

mozart Light
31 km, + 1.100 m

20K/M

mozart Half Marathon
21 km, + 750 m

mozart City Trail
9 km, +/- 300 m



UTMB
WORLD SERIES

HOKA

DACIA

wahoo

mozart.utmb.world

21.04.2024

Ort: Wien, Österreich

Anreise: Bahn

Untergrund: Straße

Profil: flach

Strecken: M, HM, Staffel; Sa.:
5 km, 1,6 km für Kinder und
Jugendliche, 800 m Kids und
Inklusionslauf

Startzeit: 9.00 Uhr

E-Mail:

office@vienna-marathon.com

Web: vienna-marathon.com



Vienna City Marathon

Foto: VCM Leo Hagen

Die Strecke gehört zu den attraktivsten Städte-Parcours überhaupt: Vom Start an der UNO-City geht es zunächst über die Donau auf der Reichsbrücke, am Riesenrad vorbei und zum Prater. Dabei nimmt der Aktive auch die legendäre Hauptallee unter die

Sohlen, den Ort, wo Eliud Kipchoge als erster Mensch die 2-Stunden-Marke im Marathon unterboten hat. Über Staatsoper und Secession geht es dann bis zum Schloss Schönbrunn. Der Zieleinlauf ist vor dem Burgtheater.

Foto: VCM Michael Gruber



Foto: VCM Michael Gruber



TCS London Marathon



Der Marathon der Superlative, eine der schnellsten Strecken mit den besten Athletinnen und Athleten. London gehört zur Majors-Serie. Aber dieser Marathon ist auch der große Traum für viele Hobbyläufer. Um teilzunehmen, muss man in einer Lotterie erfolgreich sein. Alternativ kann man

eine Charity-Teilnahme anstreben (ebenso über eine Lotterie) oder über einen der Mit-Sponsoren ein Ticket erhalten. Ebenso empfehlenswert ist die Buchung über einen Laufreiseveranstalter. Stichwort Charity: Der London Marathon gehört zu den größten Spendensammlern der Welt und

Straßenlauf

21.04.2024

Ort: London
Anreise: Flug, Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, Handbiker, Rollstuhl
Startzeit: vrs. 10.00 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: tcs-london-marathon.com

Foto: Joe Toth/ London Marathon

hat in seiner Geschichte bereits über eine Milliarde Pfund für wohltätige Zwecke zusammenbekommen. Der Parcours ist relativ flach und schnell. Gestartet wird in Blackheath. Greenwich, die Cutty Sark, die Themse, und natürlich die Tower Bridge gehören zu den vielen Highlights. Zieleinlauf ist unter den Augen von Queen Victoria vor dem Buckingham Palace.

MIUT – Madeira Island Ultra Trail



Mit dem 115-Kilometer-Rennen durchqueren die Athleten, die diese Herausforderung annehmen, die Insel Madeira von West nach Ost. Dabei sind veritable Gebirge, Flussdeltas,

der Nationalpark sowie traditionelle Trails und Wege aus früherer Zeit zu bestehen. Auch die kürzeren Strecken führen auf den Hauptkamm der Insel und sind in jeder Hinsicht

Trail/Berglauf

27.–28.04.2024

Ort: Porto Moniz, Madeira, Portugal
Anreise: Flug
Untergrund: Bergtrails
Profil: bergig
Strecken: 115 (7100 m +), 85 (4700 m +), 60 (3100 m +), 42 (1700 m +), 16 (390 m +) km
Startzeit: 0.00 Uhr (115 km)
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: miutmadeira.com

Foto: MIUT/Paulo Abreu

anspruchsvoll. Einige der weltbesten Trailrunner haben dieses Event fest in ihr Programm einbezogen. Das grüne Madeira hat eine schroffe und einzigartige Bergwelt zu bieten.

Zurich Rock 'n' Roll Running Series Madrid



Foto: David Aguero

Dieser Marathon gehört zu den ganz großen. Und 2023 wartet er nicht nur mit neuem Titelsponsor, sondern auch mit einer neuen Streckenführung auf,

die die herrliche spanische Hauptstadt erschließt. Vorne wird Spitzenathletik betrieben, danach steigt die große Laufparty. Let's rock Madrid! Los

Straßenlauf

28.04.2024

Ort: Madrid, Spanien

Anreise: Flug

Untergrund: Straße

Profil: flach

Strecken: M, HM, 10 km

Startzeit: 9.00 Uhr

E-Mail: Kontaktformular

Web: rocknrollmadridrun.com

geht's an der Plaza de Gregorio Marañón, um dann zahlreiche Sehenswürdigkeiten zu passieren, von berühmten Sportstätten wie dem Estadio Santiago Bernabéu bis hinzu den Klassikern Königspalast und Kathedrale. Der Zieleinlauf findet auf dem Prachtboulevard Paseo de Recoletos statt.



Der Trail mit Herz!

**VERÄNDERE MUTIG DEINE WELT:
WERDE WICHTEL, RIESE, HELD!**

Heldentrail

64,9 KM · 2.491 Hm

Riesentrail

47,5 KM · 1.932 Hm

Wichteltrail

17,4 KM · 559 Hm



WICHTEL?

RIESE?

HELD?



www.suedthueringentrail.de

Haspa Marathon Hamburg



Der größte Frühjahrsmarathon – und das durch eine der schönsten und aufregendsten Städte Deutschlands. Zum 37ten Mal. Wer hier die 42,195 km läuft, bekommt Hamburg ausgiebig zu

sehen, denn Dom, Landungsbrücken, Reeperbahn, Alster, Elbphilharmonie und natürlich der Hafen liegen entlang der Strecke. Zudem ist der Parcours wirklich eben und daher bestzeiten-

Straßenlauf

28.04.2024

Ort: Hamburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: haspa-marathon-hamburg.de

Foto: HOCH ZWEI/Henning Angerer

tauglich (Streckenrekord 2:04:47 h). Dabeisein ist hier wirklich eine gute Idee.

EVL  **HalbMarathon
Leverkusen**

#willstdumitmirlaufen

**16.JUNI
2024**

Alle weiteren Infos und die Anmeldung unter
www.leverkusen-halbmarathon.de

  [evl.halbmarathon](https://www.instagram.com/evl.halbmarathon)



Grenzen gibt es nur in deinem Kopf.



13.10.2024

#noborder #nolimit



www.sparkasse-3-laender-marathon.at



Globus-Marathon St. Wendel

Foto: Globus Marathon St. Wendel



Am 28. April ertönt für die Läufer wieder der Startschuss zum Globus-Marathon St. Wendel und damit zu einem der wohl stimmungsvollsten Lauf-Events im Südwesten. Nicht nur der Zieleinlauf in der Bahnhofstraße, wo alle – vom ersten bis zum letzten Teilnehmer – bis zur Ziellinie frenetisch angefeuert werden, sondern auch der schnelle und abwechslungsreiche Kurs sorgen erfahrungsgemäß für

mehr als zufriedene Gesichter bei den Sportlern. Die 42,195 km in der Kreisstadt führen neben den stark publikumsbesuchten Abschnitten in der Innenstadt durch ruhige Landstrecken mit geringer Steigung. Dadurch ist die Strecke nicht nur für Profiläufer, sondern auch für Hobbysportler äußerst attraktiv und garantiert gemeinsame Lauffreude. Entlang der Strecke bieten Verpflegungsstellen für die

28.04.2024

Überlandlauf

Ort: St. Wendel
Anreise: Auto
Untergrund: Straße, Wege
Profil: wellig
Strecken: M, HM, 10 km, Kids
Startzeit: 9.40 Uhr
E-Mail: globusmarathon@sankt-wendel.de
Web: www.sankt-wendel.de

Läufer frisches Obst und Getränke. Für Abwechslung und musikalische Unterstützung sorgen darüber hinaus Musikbands, die an verschiedenen Abschnitten des Kurses spielen. Auch abseits der Strecke laden die professionelle Organisation der Sportveranstaltung sowie die Läden und Straßencafés der Innenstadt zum Anfeuern, Mitfiebern und Verweilen ein.

Innsbruck Alpine Trailrun Festival



Foto: IATF

Für jeden die richtige Strecke. Das gibt es bei diesem Trailrun-Festival der Extraklasse, das von dem Ausrüster Adidas Terrex gesponsert wird. Je nach Leistungsniveau und persönlicher Zielsetzung ist für jeden Anspruch etwas dabei. Start und Ziel liegen in der Altstadt von Innsbruck (einige Distanzen starten wo anders).

Die längeren Distanzen können mit herrlichen Bergpanoramen und manchen Überraschungen bzw. Herausforderungen auf der Strecke aufwarten. Sie sind etwas für erfahrene Trailrunner. Die kürzeren Strecken erlauben auch Genussläufern und Athleten, die sich an das Thema Trailrunning herantasten wollen, den vollen Genuss. Bei

Trail/Berglauf

02.–04.05.2024

Ort: Innsbruck, Österreich
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Bergtrails, Wanderwege
Profil: bergig
Strecken: K110 (110 km, 5.600 hm +, 5.600 hm -); K85 (85,2 km, 3.900 hm +, 3.900 hm -); K65 (67,7 km, 2.450 hm +, 2.450 hm -); K42 (42,5 km, 2.500 hm +, 2.800 hm -); K35 (35,7 km, 1.900 hm +; 2.350 hm -); K25 (25,7 km, 800 hm +, 1.200 hm -); K15 (17 km, 520 hm +, 510 hm -); K7 (7,3 km, 250 hm +, 250 hm -)
Startzeit: 0.00 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: innsbruckalpine.at

allen Läufen ist die Pflichtausrüstung zu beachten (sie wird kontrolliert). Der neue K35 hat sich bewährt. Daher ist er wieder dabei.

WingsforLife World Run



Die Wings for Life-Stiftung sammelt Geld für Forschung und Therapie bei Rückenmarksverletzungen. Daher lautet das Motto: Lauf für die, die es nicht können. 100 Prozent der Startgelder gehen in die Stiftung und

kommen Forschung und medizinischer Anwendung zugute. Der Lauf selbst ist ebenso einmalig: Denn hier gibt es keine feste Ziellinie, vielmehr wird man von einem Auto, dem Catcher Car, verfolgt, das eine halbe

Straßenlauf

05.05.2024

Ort: München und weltweit
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: Bis zum Catchercar
Startzeit: 13.00 Uhr (München)
E-Mail: info@wingsforlifeworldrun.com
Web: wingsforlifeworldrun.com

Foto: Carsten Drecoll

Stunde nach dem Startschuss losfährt und langsam immer schneller wird. Das Rennen ist zu Ende, wenn man eingeholt wird. Für 15 km hat man z.B. 1:30 Stunden Zeit. Weltweit wird zur gleichen Zeit gelaufen. Auch über eine App kann man mitmachen.

Cuxhaven Stadtparkassen Marathon



Foto: Execute Sports Events

Die idyllische Stadt an der Elbmündung bietet einen gut organisierten maritimen Marathon. Die Strecke führt zwischen Innenstadt, Hafen, der berühmten Kugelbake (ein hölzernes Seezeichen) und Sandstrand über weite Strecken am Meer entlang. Die

Marathonis nehmen 4, die Halbmarathonis 2 Runden unter die Sohlen. Daneben gibt es noch die ungewöhnliche 31,65 km-Distanz, die 3 Runden benötigt. Quasi garantiert ist auch die Aussicht auf dicke Pötte (große Schiffe), denn an der Elbmündung müs-

Überlandlauf

05.05.2024

Ort: Cuxhaven
Anreise: Bahn/Auto
Untergrund: Straße
Profil: wellig
Strecken: M, HM, 31,65 km, 6 km, Kids
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@cuxhaven-marathon.de
Web: cuxhaven-marathon.de

sen alle vorbei, die zum Hamburger Hafen wollen. Tipp: Ein Spaziergang durch das alte Matrosenviertel, wo sich heute zahlreiche kleine Geschäfte und Cafés angesiedelt haben.

Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg



Einer der dienstältesten Stadt-Marathons, der im Sportpark Duisburg startet und endet, feiert sein 40-jähriges Jubiläum. Unterwegs geht es über Rhein und Ruhr, vorbei am berühmten Theater und durch den Innenhafen. Wer sich auskennt, dürfte zudem die eine oder andere Kulisse der

Schimanski-Tatorte wiedererkennen. Die Strecke ist bis auf wenige mäßige Anstiege (auf der Brücke der Solidarität erreicht man 21 m ü. M.) eben. Erstmals gehört die Halb-Marathon-Staffel zum Wettkampfprogramm des Duisburger Ausdauer-Sonntags. Der Termin garantiert einen Sommerlauf.

Straßenlauf

05.05.2024

Ort: Duisburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Inliner, Staffel, Handbiker, Ekiden (Jugendliche) +10 km virtuell
Startzeit: ab 8.00 Uhr
E-Mail: info@rhein-ruhr-marathon.de
Web: rhein-ruhr-marathon.de

Foto: Agentur Ruhrgepixel

Und Stimmung ist im Pott eh klar – vor allem beim Zieleinlauf in der Schauinsland-Reisen-Arena. Tipp: Nach der Regeneration den Landschaftspark Duisburg Nord besichtigen und Hochöfen sowie andere alte Anlagen aus vergangenen Hüttenzeiten besichtigen.

Generali Genève Marathon

Überlandlauf

05.05.2024

Ort: Genf, Schweiz

Anreise: Bahn

Untergrund: Straße, Feldwege

Profil: flach

Strecken: M, HM, Staffel, Rollstuhl, 10 km Walking + Nordic Walking, 10 km, 5 km, Kids

E-Mail:

info@genevemarathon.org

Web: generaligenevemarathon.com



Foto: Ben Becker

Auch unter dem neuen Sponsor Generali bleibt der Genf Marathon einer der schönsten Läufe Europas. Der Start ist in Coligny, nahe des Eaux-Vive-Bahnhofs; von hier werden die Aktiven auf die Strecke geschickt.

Dann geht es zunächst durch die Landschaft mit Blick auf majestätische Berge, bevor der Parcours den Genfer See erreicht und an seinem Ufer in die Stadt führt, um schließlich das Finish auf dem Pont du Mont-

Blanc zu erreichen. Der berühmte Berg ist bei entsprechendem Wetter von dieser Brücke tatsächlich zu sehen, genauso wie die berühmte Fontäne, die aus dem See heraussticht. Neben der landschaftlichen Schönheit lockt der flache, leicht abfallende Parcours, der aus den Genf Marathon den schnellsten Marathon der Schweiz macht. Mit acht Bewerben kann jeder sich seine Herausforderung suchen. Tipp: Mit der Genf Karte, die es im Tourismusamt gibt, kann man sowohl auf die Berge fahren als auch die Schiffe auf dem See nutzen und so nach dem Event relaxen. Anfahrt: Auf jeden Fall mit der Bahn, die konkurrenzlos billig ist und in der Schweiz ungewohnt pünktlich. Das Hotel sollte man vorher aber buchen, es kann sonst sehr teuer werden, da Genf zahlreiche internationale Organisationen beherbergt.



Foto: Edouard Hanotte

Heilbronner Trollinger Marathon



Der Heilbronner Trollinger Marathon erwartet auch 2024 rund 6.000 Läuferinnen und Läufer, die die verschiedenen Strecken in Angriff nehmen und den „Trolli“ feiern. Die Strecken sind anspruchsvoll, geht es doch in den Weinberglandschaften rund um Heilbronn bergauf und bergab. Doch genau diese Herausforderung und der Mix zwischen Stadt und Natur haben den Trolli bei den Sportlern so beliebt gemacht. Und klar, echte Trolli-Fans

genehmigen sich an den zahlreichen Wasser- und Versorgungsstationen auch einen Schluck Trollinger. 2024 findet die 22. Auflage statt. Neben der Königsdistanz, dem Marathon ist ein Halbmarathon im Programm. Der Halbe ist der teilnehmerstärkste Wettbewerb. Abgerundet wird das Angebot vom 10km-Lauf/10km-Walking, dem neuen Zehnteleslauf (Hobby-/Freizeitlauf über 4,6km) sowie dem Staffel-Marathon, so dass

Foto: HMG/Nasse-Design

für jeden die passende Strecke vorhanden ist. Der Nachwuchs tritt beim Bambini-Lauf, beim Mini-Marathon oder beim Kinder-/Jugendlauf bereits am Samstag, 4. Mai an. Im Organisationspreis für die Erwachsenen ist unter anderem das Veranstaltungsfunktionshirt und eine Flasche Trollinger Marathon-Wein inkludiert.

Chiemgau Trail Run



Foto: Jordi Saragossa

Der Chiemgau Trail findet seit 2017 statt und lädt die Trail-Willigen gleich im Frühjahr auf die alpinen Pfade. Vier Strecken und 1.600 Teilnehmer umfasst das Event. Die lange Strecke ist sehr anspruchsvoll, aber auch sehr

vielseitig und kam bei den Startern gut an. Das Programm wird durch eine Expo, Foodtrucks und Musik abgerundet. Bei den Trail-Profis ist der Lauf schon fest im Kalender vermerkt, aber auch als Saisoneinstieg für jedermann

Trail/Berglauf

11.05.2024

Ort: Marquartstein
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: alpine Bergtrails, Wanderwege
Profil: gebirgig
Strecken: 61,4 km (3.366 m +, 3.366 m -); 38,4 km (2.2035 m +, 2.036 m -); 24,7 km (1.356 m +, 1.361 m -); 10,9 km (508 m +, 509 m -)
Startzeit: 6.00 Uhr
E-Mail: info@chiemgau-trail-run.de
Web: chiemgau-trail-run.de

eignet sich der Chiemgauer, z. B. mit den beiden kürzeren Distanzen.

ING Night Marathon Luxembourg



Foto: ING Marathon Julien

Ein Lauf in die Nacht! Was wohl am ungewöhnlichsten ist beim Luxembourg Marathon, ist die Startzeit: 19.00 Uhr. Dementsprechend hat man bis 1.00 Uhr nachts Zeit, ins Ziel zu kommen. Aber natürlich möchten die Läufer früher ankommen. An der Stimmung jedenfalls wird es nicht fehlen. Die zahlreichen Verkleidungen

und die orangenen Hüte sind nämlich ebenfalls ein Zeichen dieses Events. Vom Expo-Gelände geht es in vielen Kurven durch die Altstadt und die verschiedenen Viertel der Hauptstadt des Großherzogtums. Auch der Halbmarathon nimmt alle großen Hotspots in der Innenstadt mit. Bestzeitentauglich ist das Event eher nicht, denn

der Parcours durch die Altstadt und die Höhenmeter kosten die eine oder andere Minute. Dafür kommen Kultur und Volksfest zusammen, und man sollte unbedingt ein längeres Wochenende einplanen, wenn man zu diesem Marathon kommt.

Regensburg Marathon



Foto: Jasmin Lehmer

Durch die Bischofsstadt Regensburg wird 2024 der Marathon zum 32ten Mal führen. Mit vier Bewerben am Marathonsonntag haben die Aktiven die freie Wahl: Dabei sind vor allem auch die etwas ungewöhnlichen Strecken eines Dreiviertel- sowie eines Viertelmarahtons. Die Läufer des Marathons, Dreiviertelmarathons und Halbmarathons laufen gemeinsam die erste Runde von 21 km. Die Halbmarathonstrecke erstreckt sich bis in den Osten zur Vitesco Teststrecke und zurück zum Start beim Infineon Parkplatz. Die Läufer des Dreiviertelmarathons und Marathons laufen hier nicht ins Ziel, sondern begeben sich auf eine zweite bzw. dritte Runde. Die Dreiviertelmarathonis laufen damit noch einmal die Viertelmarathonstrecke und die Marathonis noch zweimal die Viertelmarathonstrecke, die bereits beim Ostentor wieder stadteinwärts

führt. Die Läufer bleiben somit in der Altstadt, die zum Weltkulturerbe gehört. Der schnelle, flache Kurs hat seine wenigen Höhenmeter im Bereich der Steinernen Brücke.

Straßenlauf

11.05.2024

Ort: Luxembourg
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Straße
Profil: flach, etwas wellig
Strecken: M, HM, Mini Minimarathon (Kids), Minimarathon (Kids), Team Run (4er-Staffel), 5k Run for Success (3er-Team), Roll & Run (Rollstuhlfahrer)
Startzeit: 19.00 Uhr
E-Mail: info@ing-night-marathon.lu
Web: ing-night-marathon.lu

Straßenlauf

12.05.2024

Ort: Regensburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, 31,2 km, HM, 10,5 km
Startzeit: 8.30 Uhr, 11.30 Uhr
10,5km
E-Mail: veranstaltung@regensburg-marathon.de
Web: regensburg-marathon.de



Überlandlauf

12.05.2024

Ort: Salzburg, Österreich
 Anreise: Bahn, Flug
 Untergrund: Straße, Pfade
 Profil: flach
 Strecken: M, HM, 10km, Staf-
 felmarathon, Frauenlauf, Junior-
 marathon, Inklusionsrun, Früh-
 stückslauf, Speed Hiking
 Startzeit: 8.30 Uhr
 E-Mail:
 office@salzburg-marathon.at
 Web: salzburg-marathon.at

Salzburg Marathon

Eine stimmungsvolle Laufwoche voller spannender Herausforderungen – das sind die Lauffestspiele der Mozartstadt. Sie betten sportliche Bewegung auf authentische, innovative und nachhaltige Weise in unvergessliche Erlebnisse ein. Die Lauffestspiele der Mozartstadt sind die ideale Bühne für ein herrliches Lauferlebnis gemeinsam mit deinen Freund*innen

und deiner Familie. Das mehrtägige Programm lädt zum Verbringen von ereignisreichen und aktiven Tagen in der Mozartstadt ein, vom GipfelTreffen am Salzburger Hausberg, über den Frauenlauf-Tag und den Familiensporttag „Bunte Sportpalette“ bis hin zum Mythos Marathon mitten im UNESCO-Weltkulturerbe der Salzburger Altstadt. Es enthält garantiert die

Foto: Salzburg Marathon

richtige Herausforderung. Genießen Sie die flache und schnelle Laufstrecke, die direkt zu den berühmten Sehenswürdigkeiten der Mozartstadt führt. Das Highlight: der Zieleinlauf vor dem Großen Festspielhaus mit exklusivem Blick auf die Festung Hohensalzburg.

GutsMuths Rennsteiglauf



Überlandlauf

25.05.2024

Ort: Schmiedefeld
 Anreise: Bahn, Auto
 Untergrund: Forst-/Wanderwege
 Profil: bergig
 Strecken: 73,9 km (1.874 m +,
 1.386 m -), M (769 m +, 844
 m -), HM, Wandern (Nordic)
 Walking, kids
 Startzeit: ab 6.00 Uhr
 E-Mail: info@rennsteiglauf.de
 Web: rennsteiglauf.de

Foto: GutsMuths Rennsteiglauf/ Kevin Voigt

Das schönste Ziel der Welt ist Schmiedefeld. Und der Weg dahin ist einer der kultigsten Ultra- und Marathonveranstaltungen. Der Rennsteig ist ein Kammhöhenweg durch Thüringer und

Frankenwald. Was als Experiment von Jenaer Studenten vor einem halben Jahrhundert begann, ist nun eine feste Größe beim Landschaftslauf und hat doch seine Ursprünglichkeit und

Originalität bewahrt. Haferschleim und Schwarzbier inklusive. Es werden auch keine Profiläufer eingekauft und dem Gewinner gebührt die Ehre, aber ein Preisgeld lässt sich hier nicht verdienen. Laufen unplugged könnte man sagen. Einmal muss man es einfach gemacht haben.

Würzburg Marathon



Foto: Norbert Wilhelmi

Ein Zwei-Runden-Kurs durch die fränkische Residenzstadt mit entsprechenden Highlights wie Residenz, Festung und vieles mehr auf der DLV/

AIMS -konform vermessenen Strecke. Zahlreiche Musik-Bands und die Würzburger selbst sorgen ordentlich für Stimmung. Wer Ambitionen hat,

Straßenlauf

26.05.2024

Ort: Würzburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, Staffel, Kids
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail:
info@wuerzburg-marathon.de
Web: wuerzburg-marathon.de

kann sich hier zudem Qualifizierungspunkte für den Boston Marathon erlaufen. Etwa 4.000 Läufer sind gewöhnlich auf der Strecke und man kann nur sagen: Kommt wieder, es lohnt sich.

Edinburgh Marathon



Foto: Reuben Tabner

Die schottische Hauptstadt hat einiges zu bieten – so auch dieses Running-Festival. Gestartet wird auf der Holyrood Park Lane. dann geht es erst einmal durch die historische Altstadt mit ihren Winkeln und Sehenswürdigkeiten und berühmten Denkmälern,

einschließlich der Sicht des Castles oder Arthur's Seat bis hin zum Schottischen Parlament, man bekommt auf dem Parcours von der Stadt ziemlich viel zu sehen. Dann aber geht es ans Meer und über Land, durch die einmalige schottische Küstenlandschaft,

Straßenlauf

26.05.2024

Ort: Edinburgh, UK
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, 10 km, 5 km, Junior- /Kids-Rennen
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: Kontaktformular
Web: edinburghmarathon.com

vorbei am ältesten Golfkurs der Welt, bis ins Ziel am Meer. Mit 90 Meter Gefälle ist der Parcours flach, am Anfang abfallend und daher ziemlich schnell. Edinburgh kann sich auch als Ort des zweitgrößten Marathon im UK, hinter London, rühmen. Wer noch Lust und Kraft hat, kann bei einer Whisky-Verkostung, einem Live-Musik-Abend in einer der Bars oder auf einer Stadtführung der unheimlichen Art voller skurriler Spukgeschichten relaxen.

Adidas Stockholm Marathon



Foto: Stockholm Marathon

Das auf Inseln erbaute Stockholm ist wahrlich eine Stadt am Wasser und der Marathon durchläuft alle sieben

Distrikte der schwedischen Hauptstadt. Natur, Meer, aber auch die sehr gut erhaltene mittelalterliche Innen-

Straßenlauf

01.06.2024

Ort: Stockholm, Schweden
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M
Startzeit: 12.00 Uhr
E-Mail: info@stockholmmarathon.se
Web: stockholmmarathon.se

stadt (auf der gamla stan) stehen auf dem Programm. Der Zieleinlauf ist im 1912 erbauten Olympia-Stadion – ein würdiger Empfang für Champions. Der Juni ist zugleich die schönste Zeit in Schweden. Wer noch Zeit hat, sollte auf Entdeckungstour gehen.

mozart 100 by UTMB



Seit 2012 nimmt mozart 100 by UTMB die Teilnehmenden mit auf eine außergewöhnliche Trailrunning-Reise entlang der wunderschönen Bergkulisse und durch die atemberaubende Landschaft des Salzburger Lands.

Mit den beiden Ultradistanzen mozart 100 (105 km und 5.400 m +, Start am Kapitelplatz in Salzburg) und mozart Ultra (81 km und 4.300 m +, Start in Fuschl am See) finden routinierte Trail-Läuferinnen und -Läufer die perfekte Herausforderung; mit den

Bewerben mozart Marathon (39 km und 1.650 m +, Start in St. Gilgen), mozart Light (31 km und 1.300 m+, Start in Fuschl am See), mozart Half Marathon (21 km und 900 m+, Start in Koppl) und mozart City Trail (9 km und 300 m+, Start am Kapitelplatz in Salzburg) bietet mozart 100 by UTMB die richtige Distanz für jedes Leistungs- und Erfahrungsniveau. Für alle Fans von Teambewerben oder für alle, die erst einmal in die Trail-Running-Welt hineinschnuppern möchten, gibt es zudem die Möglich-

Trail/Berglauf

01.06.2024

Ort: Salzburg, Österreich
Anreise: Flug, Bahn, Auto
Untergrund: Bergtrails, Wanderwege
Profil: bergig
Strecken: 105 km (5.400 m +/-), 81 km (4.300 m +/-), 39 km (1.650 m +/-), 31 km (1.100 m +/1.300 m -), 21 km (750 m +/1.000 m -), 9 km (300 m +/-)
Startzeit: ab 5.00 Uhr
E-Mail: mozart100@service.byutmb.world
Web: mozart.utmb.world/de

Foto: Birgit Kramer for mozart 100 by UTMB

keit beim mozart 100 als Staffel an den Start zu gehen. Allen Distanzen gemeinsam ist der unvergleichliche Zieleinlauf auf dem Kapitelplatz im Herzen der der Salzburger Altstadt, einer UNESCO-Weltkulturerbestätte seit 1997..

Spitsbergen Marathon



Einer der nördlichsten Marathons (78ter Breitengrad) und ein Abenteuer für die Liebhaber herber nordischer Landschaften mit Gletschern und – unter Umständen – sogar Eisbären, weshalb die Strecke mit bewaffneten Posten gesichert ist. Wer einmal

da war, schwärmt von dem unvergleichlichen Naturerlebnis. Mit ca. 600 Teilnehmern ist das Event ein kleiner Marathon, bei dem man auch mal allein mit der Natur ist. Im Juni kommt der Besucher in den Genuss

Überlandlauf

01.06.2024

Ort: Longyearbyen, Spitsbergen (Norwegen)
Anreise: Flug
Untergrund: Straße, Dirt Road
Profil: wellig
Strecken: M, HM, 10 km
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: post@spitsbergenmarathon.no
Web: spitsbergenmarathon.no

Foto: Svein Rune Kjøllesdal

des Polarsommers, in dem hier auch in der Nacht die Sonne scheint. Für den Marathon läuft man einen 2-Runden-Kurs. Auf diesem liegen nicht nur Fjord und Husky-Farmen, sondern auch eine der früheren Kohlegruben.

Hochkönigman



Foto: Guillem Casanova

Von richtig schwer bis Fun ist bei diesem tollen Trailrunning-Event alles dabei. Schon am Freitag, den 31.05.2024 beginnt die offizielle Eröffnung und das Briefing für den langen Lauf, der dann auch um Mitter-

nacht auf die Strecke geschickt wird. Auch das Downhillrace über 2,6 km findet an diesem Nachmittag statt. Am Samstag wirds dann für alle ernst: Die Marathonis und alle anderen starten – und jetzt heißt es auf die Finisher

Trail/Berglauf

01.06.2024

Ort: Maria Alm, Österreich
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Bergtrails, Wanderwege
Profil: alpin
Strecken: 84,2 km (5.030 m +/-); 48,5 km (2.940 m +/-); 31,2 km (2.580 m +/-); 19,9 km (1.020 m +/-); 9,2 km (310 m +/-); Downhill: 2,6 km (369 m -), Kids
Startzeit: ab 0.00 Uhr
E-Mail: office@bjak.at
Web: hochkoenigman.run

warten, bzw. für die Aktiven die Berge bezwingen. Am Sonntag schließt das Ganze mit einer Kaiserschmarrnparty.

Dolomites Saslong Half Marathon



Ein Traillauf mit unvergleichlicher Landschaft – kein Asphalt, 50 Prozent wirkliche Trails. Ein Halbmarathon mit ca. 900 positiven Höhenmetern, die den Aktiven bis auf 2.300 m ü.M.

hinaufführen. Das Hotel Cendevaves, vor dem Start und Ziel liegen, wird von begeisterten Läufern geführt und bietet auch abseits von Events beste Ausgangsbedingungen für Bergspe-

Trail/Berglauf

08.06.2024

Ort: Santa Cristina, Italien
Anreise: Auto
Untergrund: Trails, Wanderwege
Profil: bergig
Strecken: 21 km (900 m +)
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: info@saslong.run
Web: saslong.run

Foto: Carsten Drecoll

zialisten. Der Lauf selbst ist nicht einfach, da es zunächst recht steil bergauf geht und auch die Downhills mit teilweise gerölligem Untergrund Trail-Erfahrung erfordern. Mit 21 km ist der Lauf dennoch super für den Saisoneinstieg oder das Kennenlernen der Trail-Welt geeignet. Während des Laufs hat man wunderbare Ausblicke auf die Marmolada sowie die Seiser Alm.

EWE-Nordseelauf 2024



Foto: Ralf Graner

Seit über 20 Jahren ist der EWE-Nordseelauf eine feste Größe an der Ostfriesischen Nordseeküste. Als Traditionsveranstaltung lädt er dazu ein, die unendliche Weite des Weltnaturerbes Wattenmeer, die feinsandigen Strände und das einzigartige maritime Flair hautnah zu erleben. Der Etappenlauf findet im Jahr 2024 an sieben aufeinanderfolgenden Tagen statt, und

zwar vom 08. bis zum 15. Juni 2024. Teilnehmer*innen haben die Wahl, einzelne Tagesläufe, mehrere Etappen oder den gesamten Lauf zu absolvieren. Der EWE-Nordseelauf bietet ein unvergessliches Lauferlebnis auf sorgfältig ausgewählten Strecken, die größtenteils direkt am Meer entlangführen und ein beeindruckendes Panorama bieten. Die Etappen führen

Überlandlauf

08.–15.06.2024

Ort: Sieben Orte in Ostfriesland
Anreise: Bahn, Bus, Auto, Fähre
Untergrund: Schotter, Pflasterstein, Wege, Sand
Profil: flach
Strecken: 7 Etappen je ca. 10 km (Gesamt: 65-75 km)
Startzeit: wird noch bekanntgegeben
E-Mail: nordseelauf@iventos.de
Web: nordseelauf.com

durch idyllische Küstenorte, vorbei an fruchtbaren Landschaften, entlang des Watts und der Deiche, und über ausgewählte ostfriesische Inseln. Die Teilnehmer*innen setzen dabei ein starkes Zeichen für Fairness, Respekt und Mitmenschlichkeit. Unter dem Motto „Mach nicht halt – lauf gegen Gewalt“ wird auch im Jahr 2024 wieder für einen guten Zweck gelaufen.

Salomon Zugspitz Ultratrail 2024 powered by Ledlenser

Trail/Berglauf

13.–15.06.2024



Fotos: Andi Frank

Ort: Garmisch-Partenkirchen
Anreise: Bahn
Untergrund: Trails
Profil: gebirgig, alpin
Strecken: Ultratrail (106 km, 5.080 m +, 5.080 m -); Ehrwald Trail (86 km, 4.080 m +, 4.420 m -); Leutasch Trail (68 km, 2.870 m +, 3.370 m -); Mittenwald Trail (44 km, 1.860 m +, 2.080 m -); Garmisch-Partenkirchentrail (29 km, 1.440 m +, 1.440 m -); Grainau Trail (16 km, 760 m +, 810 m -)
Startzeit: ab Fr. 22.00 Uhr
E-Mail: zut@planb-event.com
Web: zugspitz-ultratrail.com

Der Zugspitz Ultratrail, organisiert von der Eventagentur planB-event company, ist das größte Trailrunning-Ereignis in Deutschland. 4.000 Aktive werden für 2024 erwartet. Neben dem Ultra, dem Zugspitz Ultratrail, gibt es fünf weitere Bewerbe, die eigene Namen tragen. Gestartet wird auf dem

Richard-Strauss-Platz. Die Strecken wurden angepasst, durch die zusätzliche Schleife um den Osterfelderkopf werden sie zumeist länger und etwas schwerer. Der Garmisch-Partenkirchentrail (früher Basetrail) ist nun mit 29 Kilometern und 1.440 Höhenmetern bedeutend anspruchsvoller.

Eine neue, 16 km kurze Strecke, der Grainau Trail, eignet sich für alle Trailrunning-Einsteiger. Ebenso attraktiv ist die große Expo mit über 30 Ausstellern, darunter allem, was Rang und Namen im Berglaufsport hat.



EVL-Halbmarathon



Foto: Christian Siedler

Am 16. Juni 2024 geht der EVL-Halb-Marathon in die 22. Runde. Mit drei Distanzen geht es auf den Rundkurs für den 5 KM-Lauf, den EVL-10er und den EVL-HalbMarathon. Nach dem erfolgreichen Jubiläum 2022 mit dem neuen Start- und Zielbereich auf

der Bismarckstraße – mitten im Herzen des Leverkusener Sports – wird wie im vergangenen Jahr auch der 22. EVL-HalbMarathon an der Ostermann-Arena sowohl starten als auch enden. Die reizvolle Streckenführung zeigt den Läufer:innen die schönsten

Straßenlauf

16.06.2024

Ort: Leverkusen
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM, 10 km, 5 km, Bambini
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail:
info@leverkusen-halbmarathon.de
Web:
leverkusen-halbmarathon.de

Ecken der Stadt. Ein Highlight ist eine Runde um den heiligen Rasen mitten in der BayArena. Ein breiter, langer Zieleinlauf auf der Bismarckstraße erzeugt eine wahre Gänsehautstimmung. Unterwegs sorgen neben den Anwohnern auch wieder Samba-, Karnevals- und Trommlergruppen für eine großartige Stimmung auf der Strecke.

Stubai Ultratrail



City2glacier! Von der Stadt ins ewige Eis. Der K 67 führt innerhalb eines Tages von Innsbruck (Start am landestheater) bis auf den Stubaier Gletscher. Dabei sind 5.110 Meter im Aufstieg und 2.820 m im Abstieg zu

bewältigen. Die 31 km führen von Neustift auf die Bergstation Eisgrat am Stubeier Gletscher. Dort enden auch die kürzeren Strecken, sodass auch hier hochalpines Lauferlebnis und spektakuläre Bergwelten

Trail/Berglauf

29.06.2024

Ort: Innsbruck, Österreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 67 km (5.110 m +, 2.820 m -), 31 km (2.630 m +, 720 m -), 18 km (1.796 m +, 75 m -), 7,5 km (1.210 m +, 35 m -), 15 km (700 m +, 700 m -)
Startzeit: 1.00 Uhr (K67)
E-Mail:
info@stubai-ultratrail.com
Web: stubai.at/ultratrail/

Foto: Markus Frühmann

garantiert sind. Neu ist der K15 Sunnenseit'n Trail, der u.a. mit einer Hängebrücke aufwartet.

Marathon du Mont-Blanc



Die Ultradistanz gehört zu den technischsten Strecken Frankreichs. Gelaufen wird durchweg auf Wanderwegen, die allerdings teilweise schmal sind und Können sowie Schwindelfreiheit erfordern. Gleichzeitig gehört dieser Parcours auch zu den schönsten. Auch alle anderen Distanzen sind

gestandene Bergläufe. Das Panorama mit dem Mont-Blanc, der sich immer wieder zeigt, ist spektakulär. Die ganze Veranstaltung geht von Donnerstag bis Sonntag. Sehr übersichtlich gemacht ist die Homepage. Für die Rennen gibt es eine Pflichtausrüstung.

La Sportiva Lavaredo Ultra Trail by UTMB



Eines der größten Trailrunning-Events (5.000 Teilnehmer) startet jedes Jahr in Cortina d'Ampezzo – Mit dem Ultra über 120 Kilometern und 5.800 positiven Höhenmetern ist die Veranstaltung etwas für Spezialisten.

Kein Wunder, dass hier die Elite des Trailrunning-Sports antritt. Auch die kürzeren Distanzen sind herausfordernd, dennoch ist die Nachfrage nach Startplätzen so groß, dass man sich jetzt schon mit 2025 befassen sollte,

Trail/Berglauf

27.–30.06.2024

Ort: Chamonix, Frankreich
Anreise: Flug Auto
Untergrund: Gebirge
Profil: gebirgig
Strecken: 92 km (6.330 m +/-), 42 km (2540 m +), 23 km (1.680 m +/870 m -), Duo 21 km (1.450 +/-), 10 km (280 m +/-) 3,8 km (1000 m +), 18-22 Jahre: 15 km (810 m +/1.160 m -), Kinderlauf
Startzeit: Ultra: 4.00 Uhr (Freitag, 23.06.), Marathon: Sonntag, 25.06. 7.30 Uhr
E-Mail: club@chamonixsport.com
Web: marathonmontblanc.fr

Foto: David Gonthier

Trail/Berglauf

26.–30.06.2024

Ort: Cortina d'Ampezzo, Italien
Anreise: Bus (Shuttle ab Venedig Flughafen), Auto
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Steige
Profil: gebirgig
Strecken: 120 km (5.800 m +), 80 km (4.600 m +), 50 km (2.600 m +), 20 km (1.000 m +), 10 km (200 m +)
Startzeit: 23.00 Uhr (Freitag, 23.06.2023)
E-Mail: Kontaktformular
Web: lavaredo.utmb.world

Foto: Canofotosports014

denn bis auf den 10-km-Lauf sind alle anderen Rennen ausverkauft. Cortina, die Königin der Dolomiten auf 1224 m ist UNESCO Welterbe.

hella hamburg halbmarathon



Wenn am 30. Juni 2024 wieder unzählige Halbmarathonis den an Hans Albers angelehnten Klassiker „Auf der Reeperbahn morgens um halb neun“ anstimmen, dann wissen erfahrene Läufer:innen, es wird langsam ernst! Dann ist nämlich der Startschuss zum hella hamburg halbmarathon nur noch wenige Augenblicke entfernt, wenn sich wieder über 10.000 Teilnehmerin-

nen und Teilnehmer auf eine Party auf 21,1 Kilometern begeben. Der Stadtkurs wurde so entworfen, um möglichst viele Touristenattraktionen in 21,0975 Kilometern Länge unterzubringen – rund 50 Sehenswürdigkeiten gilt es zu entdecken. Zusätzlich sorgen unzählige Eventpunkte für reichlich Stimmung an der Strecke. Mit DJ-Support, Livemusik,

Straßenlauf

30.06.2024

Ort: Hamburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM, Skaten
Startzeit: 9.00 Uhr (8.30 Uhr Skaten)
E-Mail: info@hamburg-halbmarathon.de
Web: hamburg-halbmarathon.de

Foto: BMS - Die Laufgesellschaft mbH

Samba- und Trommelgruppen, Cheering-Zones und Artisten wird man quasi Richtung Ziel getragen. Und das Hamburger Publikum trägt seinen Teil dazu bei. Das 30-jährige Jubiläum verspricht dabei ein ganz besonderes Fest zu werden.

Rheinquelle Trail



Foto: Henning Angerer

Die Region Disentis Sedrun ist bei uns vielleicht noch nicht so bekannt, aber umso mehr wert, entdeckt zu werden. Denn sie wartet mit herrlichen alpinen Landschaften auf und beheimatet die Quelle des Rheins. Zahlreiche Sportmöglichkeiten inklusive. Zum vierten

Mal findet nun der Rheinquelle Trail statt, der zwei spektakuläre Trailrouten anzubieten hat. Die lange Strecke hat sich seit 2022 zur vollen Marathonstrecke entwickelt. Die Trail-Elite hat das Event schon für sich entdeckt, aber auch als Breitensportler sollte

Trail/Berglauf

06.07.2024

Ort: Sedrun, Schweiz
Anreise: Bahn
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 42,2 km (3.009 hm +/-), 18 km (1.226 hm +/-), Kids
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: info@rheinquelle-trail.ch
Web: rheinquelle-trail.ch

man sich den Termin notieren. Trotz Corona hat man es 2020 geschafft, dieses Event zu kreieren, was für die Top-Organisation der Veranstaltung spricht.

Bernina Ultraks



Foto: Martin Vogel

Der Bernina Ultraks fand 2021 erstmalig statt und war gleich ein spektakulärer Erfolg. Der Marathon führt bis auf gut 3.000 Meter hinauf und quert mehrere Gletscher. Start und Ziel liegen in Pontresina auf ca. 1.800 Metern Höhe. Spikes gehören zur Pflichtausrüstung, denn die Gletscherpassagen sind anders nicht begeh- oder

belaufbar. Im „Festsaal der Alpen“ auf der Diavolezza hat man einen herrlichen Blick auf die umliegenden Gipfel. Insgesamt sind vier Berge auf der Marathondistanz zu erklimmen. An den einzelnen Stationen sind Cut-off-Zeiten festgelegt, und auch sonst wird viel für die Sicherheit der Teilnehmer unternommen. Neben den Höhenme-

Trail/Berglauf

06.07.2024

Ort: Pontresina, Schweiz

Anreise: Bahn

Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Steige, Eis

Profil: gebirgig

Strecken: M (2.600 m +), 30,1 km (1.800 m +), 16,3 km

(870 m +), 6,5 km (1.400 m +)

Startzeit: 7.30 Uhr

E-Mail: [Kontaktformular](#)

Web: bernina.ultraks.com

tern ist es vor allem der wechselnde und teils geröllige Untergrund, der diesen Lauf recht technisch macht. Kürzere Strecken, „Corvatsch“ und „Steinbock“ genannt, sind gleichfalls wahre alpine Erlebnisse. Auf einem Vertical sind 1.400 Höhenmeter zu bewältigen – und zwar auf 6,65 Kilometern Länge.

Gletschermarathon



Überlandlauf

07.07.2024

Ort: Mandarfen, Österreich

Anreise: Bahn + Postbus

Untergrund: Straße

Profil: flach

Strecken: M, HM, 8 km, 5,3 km

Startzeit: 8.00 Uhr

E-Mail:

info@gletschermarathon.at

Web: gletschermarathon.at

Alle Distanzen haben dasselbe Ziel, starten aber entsprechend von unterschiedlichen Stationen im langgezogenen Pitztal (an dessen Ende ein Gletscher sitzt, der aber hier nicht tangiert ist). Der Marathon startet in Mandar-

fen auf 1.675 m Höhe. Das Ziel liegt auf 847 m. Wer also das wild romantische Pitztal kennenlernen möchte, ohne auf die Trails zu steigen, der ist bei diesem Straßenlaufevent richtig. Wer die Trails sucht, muss sich an

den Pitz Alpine Glacier Trail halten. Das Pitztal ist mit der Bahn und den Postbussen hervorragend erreichbar. Der Gletschermarathon ist seit 2021 ein Green Event und achtet besonders auf Umweltverträglichkeit.

Foto: Carsten Drecoll

Seiser Alm Halbmarathon

Trail/Berglauf

07.07.2024

Ort: Seis am Schlern, Italien
Anreise: Auto/Bus + Seilbahn
Untergrund: Forstwege, Wanderwege
Profil: bergig
Strecken: HM (600 m +)
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: info@seiseralm.it
Web: seiseralm.it



Foto: Carsten Drecoll

Ein herrlicher Lauf auf der größten Hochalm Europas, vielfach über alpine Wiesen mit den charakteristischen Holzhöhlen und mit Ausblick auf beeindruckende Felsen. Mit 600 Höhenmetern ist der Lauf nicht zu schwer.

Läuft man durch die herrlichen Sommerwiesen auf dieser Alm, kann es passieren, dass der Aktive nicht ins Ziel will, so betörend kann die Natur hier sein.

Es gibt nur 700 Startplätze, daher ist

rechtzeitige Anmeldung sinnvoll. Die Seiser Alm ist weitgehend für Autos gesperrt, hinauf gelangt man am besten mit der Umlaufbahn ab Seis. Das Event ist ein Green Event.

Grossglockner Mountain Run

Trail/Berglauf

07.07.2024

Ort: Heiligenblut am Grossglockner, Österreich
Anreise: Auto, Zug, Bus
Untergrund: Asphalt, Schotterweg, Wanderweg
Profil: gebirgig
Strecken: 13,3 km (1.300 m +)
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: mountainrun@mjk-sportmarketing.com
Web: www.grossglockner-mountainrun.at



Foto: B2B Media

Der höchste Berg Österreichs – der Grossglockner – lockt mit seiner Schönheit und seinen Herausforderungen. Das Rennen führt durch verschiedene Zonen, über bewirtschaftete Felder, durch Wälder und in die Gletscherregion. Ein Teil der Strecke geht

durch das Natura-2000-Schutzgebiet und den Nationalpark Hohe Tauern. Die Route passiert verschiedene Highlights wie den Leiterwasserfall und den Margaritzenspeicher bis zur Pasterze, dem längsten Gletscher der Ostalpen. Wer sich auf einer kurzen,

aber steilen Distanz der Natur stellen will, erlebt die atemberaubende Landschaft des Grossglockners hautnah.

Rosengarten Schlern Sky Marathon



Klein, aber fein ist das Motto des Rosengarten Schlern Skymarathon, der lokalen, nationalen und internationalen Trailrunning-Liebhabern ein einzigartiges Laufabenteuer im UNESCO Weltnaturerbe bietet. Es sind nicht die 45 Kilometer und auch nicht die 3.000 Höhenmeter, die diesen Lauf so anspruchsvoll machen, es ist der Unter-

grund- und Trailrunner lieben diesen technisch anspruchsvollen Lauf, dessen lange Strecke zu 100 Prozent asphaltfrei ist! Seit 2009 zählen der Rosengarten und der Schlern als Teile der Dolomiten zum UNESCO Weltnaturerbe und die Organisatoren legen Wert auf eine Veranstaltung im Einklang mit der Natur. In diesem Punkt

Trail/Berglauf

13.07.2024

Ort: Tiers – St. Zyprian

Anreise: Auto

Untergrund: alpine Pfade, Bergwege

Profil: gebirgig

Strecken: 45 km (2.980 m +, 3.083 m -), 36 km (1.908 m +, 1.935 m -)

Startzeit: wird noch bekannt gegeben

E-Mail:

info@skymarathontiers.it

Web: skymarathontiers.it

Foto: FotoArmin.com

ist man sich auch mit dem Hauptsponsor Dynafit einig. Dynafit ist eine Marke der Oberalp Gruppe, die sich das Thema Nachhaltigkeit seit Jahren auf die Fahne geschrieben hat.

Reschenseelauf



Seit über 20 Jahren gibt es den Lauf um den berühmten Stausee in Südtirol, nicht weit von der österreichischen Grenze und dem Reschenpass. Als in den 50er-Jahren das alte Dorf Graun abgebrochen und geflutet wurde, um einen Stausee zur Energiegewinnung zu erzeugen, wurden

viele Bewohner heimatlos und ein Großteil verließ die Gegend. Heute erscheint der Ort den Besuchern idyllisch mit dem alten Kirchturm, der aus dem Wasser ragt. Der Hauptlauf hat sich zu einem wahren Volksfest des Laufsports entwickelt. Mit der relativ kurzen Distanz von 15,3 km

Überlandlauf

13.07.2024

Ort: Curon/Graun, Italien

Anreise: Auto

Untergrund: Spazierwege

Profil: flach

Strecken: 15,3 km, Handbike, Kids, Nordic Walker

Startzeit: ab 17.00 Uhr (Blöcke)

E-Mail: info@reschensee.it

Web: reschensee.it

Foto: Carsten Drecoll

kann der Breitensportler genauso mitmachen, wie die Spitzenathleten, die den Parcours entsprechend schneller absolvieren. Das Wichtigste ist hier aber dabeizusein, und natürlich das Programm drum herum. Eine Stele mit den Siegern steht am Parkplatz in der Nähe des versunkenen Dorfes.

Paznaun Ischgl Ultra Trail

Trail/Berglauf

13.07.2024

Ort: Ischgl, Österreich

Anreise: Auto, Bahn + Bus

Untergrund: Wanderwege, alpine Pfade und Steige

Profil: gebirgig

Strecken: 85 km (5.200 m +/-), 50 km (3.100 m +/-), 30 km (2.500 m +/-), 20 km (1.300 m +/-)

Startzeit: 3.00 Uhr (Sa.), 6.00 Uhr (Sa.), 8.30 Uhr, 11.00 Uhr

E-Mail: info@paznaun-ischgl.com

Web: paznaun-ischgl.com

Fotos: Paznaun-Ischgl PIUT 2024

Alle PIUT-Strecken finishen auf dem Silvrettaplatz in Ischgl – vom langen Ultra bis zur knackigen Kurzstrecke. Bisher hießt dieses Event Silvretta

3000. Ab 2024 wird nun mit dem PIUT der Nachfolger angeboten, denn in der Gegend von Paznaun (Galltür, Ischgl, Kappl und See) sind die

Trailrunning-Kapazitäten sehr gut und man will diesen Sport sogar noch weiter ausbauen. Neben den vier PIUT-Distanzen gibt es einen Trial-Run und Kinderläufe.



27.07.2024

Ort: Davos, Schweiz

Anreise: Bahn

Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade

Profil: gebirgig

Strecken: Diamond Run 68 km (2.606 m +/-), Gold Run 43 km (1.424 m +/-), Silver Run 23 km (631 m +/279 m -), Bronze Run 10 km (163 m +/-)

Startzeit: ab 7.00 Uhr

E-Mail: x-trails@davos.ch

Web: davos-xtrails.ch

Foto: Carsten Drecoll



Das einmalige Lauferlebnis in der Davoser Bergwelt mit Strahlkraft weit über die Landesgrenzen hinaus. Die Strecken der Davos X-Trails bestehen durch seine einzigartige, hochalpine Szenerie. Mit Wettbewerben in unterschiedlichen Distanzen und ver-

schiedenen Kategorien sprechen die X-Trails sowohl Bergläufer:innen und Trailrunner:innen als auch Genussläufer* innen an. Die Königsdisziplin mit der Strecke „Diamond“ über 68 km ist die ideale Herausforderung für Läufer:innen, die sich an einen ersten

Ultra wagen wollen. Die Kids-Läufe spielen ebenfalls eine wichtige Rolle und traditionsgemäß eröffnen die kleinen, großen Stars die Davos X-Trails am Freitagnachmittag 26.07.2024. Großer Spaß für die kleinen und jugendlichen Lauf-Fans ist garantiert.

Foto: Maximilian Gierl



Grossglockner ULTRA-TRAIL powered by Dynafit



Foto: Markus Frühmann

Einmal um den Großglockner herum, größtenteils auf der Großglocknerrunde, die als Wanderweg angelegt ist. Es geht dabei über vier Gipfel und entlang der Stauseen. Bei entsprechendem Wetter ist nicht nur der Blick

auf den Großglockner selbst, sondern auch auf viele andere 3000er in der Umgebung garantiert. Für die Langdistanz muss man sich mit ITRA-Punkten oder vergleichbaren Rennen qualifizieren. Das Terrain wird zu

Recht als technisch sehr schwierig beschrieben (einschließlich Schneefelder), und zwar auch für die kürzeren Distanzen. Neu ist ein 14-km-Speed-Trail. Der Startschuss fällt im Zentrum von Kaprun.

Trail/Berglauf

25.–28.07.2024

Ort: Kaprun, Österreich

Anreise: Auto

Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade und Steige

Profil: gebirgig

Strecken: 110 km (6.500 m +), 84 km (5.000 m +), 57 km (3.500 m +), 35 km (1.500 m +/2.200 m -), 16 km (1.000 m +/1.00 m -), Mini (Kids)

Startzeit: 22.00 Uhr (Fre., 26.07.)

E-Mail: [Kontaktformular](#)

Web: ultratrail.at

hella marathon nacht rostock



Traumhaft schön entlang der Warnow. Die Rostocker Marathonnacht erfreut sich weiterhin größter Beliebtheit und ist für alle Lauf- und Küstenfans eine Reise wert.

Die Marathonis starten in der Nähe des Stadthafens, laufen entlang der Warnow, durch den Warnowtunnel in den IGA Park und wieder zurück ins Herzen der Stadt. Die Halbmarathonis werden mit der Fähre zu

ihrem Startpunkt am Warnowtunnel gebracht und laufen dann gemeinsam mit den Marathonläufer*innen dem Ziel entgegen. Wer gerne auf einer kürzeren Distanz dabei sein möchte, findet bestimmt Gefallen an der „Rostocker 7“, eine Sightseeing-Tour von sieben Kilometern Länge. Und auch der Laufnachwuchs kommt nicht zu kurz: Um 17.00 Uhr starten die Schülerläufe über 1,7 km. Ihr habt

Straßenlauf

03.08.2024

Ort: Rostock

Anreise: Bahn

Untergrund: Straße

Profil: flach

Strecken: M, HM, Staffel, Halbmarathon, Rostocker 7 (7 km), Schülerlauf (1,7 km)

Startzeit: 18.00 Uhr (M)

E-Mail: info@rostocker-marathon-nacht.com

Web: rostocker-marathon-nacht.com

Foto: Michael Strokosch

Lust auf ein aktives Wochenende in Rostock? Dann schnuppert mit uns gemeinsam die salzige Ostseeluft und erlebt einen sportlichen Abend mit Urlaubsfeeling und maritimen Flair. Und dass man als Nordlicht auch mal wetterfest sein muss, ist wohl selbstverständlich.

Pitz Alpine Glacier Trail

Trail/Berglauf

02.–04.08.2024



Foto: Roastmedia

Eine Veranstaltung, viele Zielgruppen – dieses Motto gilt beim Pitz Alpine Glacier Trail, der am Ende des langen Pitztals ab Mandarfen stattfindet und auf hochalpine Trails führt, inklusive Gletscherquerung. Die längeren Läufe sind auch vom Untergrund technisch sehr schwer – und das Wetter kann im

August nasskalt sein. Da die Trails anspruchsvoll sind, trifft sich hier alles, was Rang und Namen in der Trail-szene hat. Aber auch Breitensportler kommen voll auf ihre Kosten: Ob kurz oder auf Marathonniveau – das Erlebnis dieses schroffen und wilden Bergwelt ist einmalig. Die Anreise ist

Ort: Mandarfen, Österreich
Anreise: Bahn, Postbus, Shuttles zum Start
Untergrund: Forstwege, Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: P105 (106 km, 6.100 hm +); P90 (90 km, 5.400 hm +); P60 (62 km; 4.000 hm +); P45 Glacier (44 km, 2.800 hm +); P45 Riffelsee (44 km, 2.450 hm +); P30 (28 km, 1.600 hm +); P 15 (16 km, 850 hm +), Kids
Startzeit: ab 23.00 Uhr (Fre.)
E-Mail: office@pitz-alpine.at
Web: pitz-alpine.at

ab Imst mit dem Postbus sehr einfach, man braucht kein Auto. Mit der Pitzcard (erhältlich in vielen Hotels) kann man den Bus und die Berg-Bahnen kostenfrei benutzen, was auch für Zuschauer eine gute Idee ist.



Foto: Carsten Drecolli

Engadiner Sommerlauf



Im Rahmen des St. Moritz Running-Festivals finden der Engadiner Sommerlauf sowie weitere Bewerbe statt. Gelaufen wird auf dem „Dach Europas“ und in einer einmalig idyllischen Landschaft, u. a. am Silvaplana-See

vorbei. Der Crossing Engiadina und der Free Fall Vertical sind zwei Etappen eines Rennens. Dagegen ist der Engadiner Sommerlauf ein Genusslauf für Jedermann. Wer es kürzer will, entscheidet sich für den Run

Allgäu Panorama Marathon

Auf profilierter Strecke geht es durch das herrliche Allgäu – bei gutem Wetter auch mit dem angekündigten Panorama. Der Ultra mit gut 3.000 Höhenmetern ist schon sehr anspruchsvoll. Veranstaltet wird dieses Event von Axel Reusch, dem Inhaber

eines Laufladens. Und es handelt sich durchaus um einen Geheimtipp, denn der Lauf wird mit viel Herzblut aller Beteiligten realisiert. Liest man die vielen begeisterten Kommentare der Teilnehmer, hilft nur eins: Anmelden und dabeisein.



Trail/Berglauf

11.08.2024

Ort: Sils – Ludains, Schweiz
Anreise: Auto
Untergrund: Wanderwege, Trails
Profil: bergig
Strecken: 25,5 km (365 m + /401 m -);
Startzeit: 10.15 Uhr
E-Mail:
info@engadiner-sommerlauf.ch
Web: stmoritzrunningfestival.ch

Foto: Sportograf

Pontresina. Etwas Besonderes ist das Festivalprogramm jenseits der Bewerbe: Live-Musik, Yoga und gutes Essen sind mit von der Partie.

Trail/Berglauf

11.08.2024

Ort: Sonthofen
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Wanderwege, Straße
Profil: gebirgig
Strecken: 69,3 km (3.119 m +, 3.103 m -), M (1.374 m +, 1.374 m -), 18,3 km (1.111 m +, 409 m -), HM (142 m +, 143 m -), 5 km (7 m +, 7 m -), Kidsrun
Startzeit: wird noch bekannt gegeben
E-Mail:
reusch@laufladen-sonthofen.de
Web:
allgaeu-panorama-marathon.de

Foto: Allgäu Panorama Marathon

Reykjavik Marathon



Einmal um und durch Reykjavik, mit reichlich Blick aufs Meer, aber auch auf manche Sehenswürdigkeit wie zum Beispiel die Harpa, das große Konzert und Kulturzentrum direkt neben den Schiffen, dem Höfði Hus, wo

sich einst Reagan und Gorbatschow zum historischen Abrüstungsgespräch trafen, zugleich eines der wenigen wirklich alten Häuser der Stadt, dem Hafen natürlich, einem Denkmal für Islands Fischer und vieles mehr.

Straßenlauf

24.08.2024

Ort: Reykjavik, Island
Anreise: Flug, Schiff
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, 3 km
Startzeit: 8.40 Uhr
E-Mail: info@marathon.is
Web: rmi.is

Foto: RMI

Island ist eine Reise wert und die Hauptstadt ist liebenswürdig und städtischer als man vielleicht denkt. Auch beim Anfeuern und Musik machen an der Strecke zeigen die Isländer ihre spontane Seite. Tipp zum Essen: Wer dabei nicht arm, aber satt werden will, halte sich an die Asiaten. Isländische Spezialitäten sind speziell ... und Essen ansonsten ziemlich teuer. Am selben Tag findet auch die Reykjavik Culture Night statt. Lasst euch überraschen.

Kleine Zeitung Kärnten läuft



Foto: Hermann Sobe

Ein Laufwochenende für die ganze Familie. Und neben den Laufschuhen darf auch die Badehose nicht fehlen. Hier geht es um den gemeinsamen Spaß. Die längste Strecke ist der Halbmarathon, der immer am Wörthersee entlang führt und schließlich

im Stadion von Klagenfurt endet. Seit letztem Jahr neu ist der Viertelmarathon. Zahlreiche Kurzstrecken wie der Frauenlauf (5 km), die Kinder- und Juniorläufe oder der Familienlauf laden alle zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Auch die vierbeinigen

Überlandlauf

23.-25.08.2024

Ort: Klagenfurt am Wörthersee, Österreich
Anreise: Auto
Untergrund: Spazierwege
Profil: flach
Strecken: HM, VM, 10,55 km
Walking, 4,3 km Night Run 5 km
Frauenlauf, 5 km Ladies Walk,
Hundelauf, Familienlauf, Kids
Startzeit: 9.00 Uhr (So, HM)
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: kaerntenlaeuft.at

Begleiter, denn es gibt einen Hundelauf (ebenso 4,4 km). Anschließend Urlaub machen ist durchaus im Sinne der Veranstaltung. Zum Beispiel mit Stand-up-Paddling auf dem malerischen Wörthersee.

Karwendelmarsch



Eine uneitle, aber knackige Laufveranstaltung mit einer Strecke von 52 Kilometern, die zu bewältigen ist. Die gesamte Strecke verläuft in alpinem Gelände. Auf dieser geht es auf und ab, man akkumuliert insgesamt 2.281 Meter im Anstieg. Ziel ist das male-ri-sch am Achensee gelegene Pertisau,

das auch zu einem kleinen Erholungs-urlaub einlädt. Bei Kilometer 35 in Eng gibt es die Möglichkeit, auszu-steigen und als Finisher der Teilstre-cke gewertet zu werden. Als Event richtet sich der Lauf an trainierte Hobbysportler und Bergfans. Zudem kann die Strecke auch als Marsch

Foto: Fabio Keck

bewältigt werden. Für alle gibt es die Möglichkeit, auf der Homepage „G’schichtn“ zu teilen. Legendär: die deftige Verpflegung und – jetzt wieder – die Blaubeersuppe. Im Sommer findet ebenso ein Trailrunning-Camp statt.

Ultra Trail du Mont-Blanc



Ein Lauf, ein Mythos. Der UTMB ist eines der schwersten Trailrennen überhaupt. Die Strecke führt einmal um das Massiv des Mont-Blanc, des höchsten Bergs Europas, herum. Die

Starter müssen sich qualifizieren. Seit 2023 ist der UTMB endgültig eine internationale Marke, hinter der eine Series steckt, zu der weltweit schwere Trail-Rennen gehören. Das Rennen

Foto: UTMB/Franck Oddoux

um den Mont-Blanc sind dann die Finals. Unterwegs geht es auch nach Italien und in die Schweiz hinein. Das Finish in Chamonix ist eine riesige Feier des Trailrunnings.

Trail/Berglauf

31.08.2024

Ort: Scharnitz – Pertisau am Achensee
Anreise: Auto
Untergrund: Wanderwege, Forstwege
Profil: bergig
Strecken: 52 km (2.281 m +), Ausstieg bei km 35 möglich.
Startzeit: 6.00 Uhr
E-Mail: info@karwendelmarsch.info
Web: karwendelmarsch.info

Trail/Berglauf

26.08.–01.09.2024

Ort: Chamonix, Frankreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Gebirge, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 171 km (10.000 m +)
Startzeit: 18.00 Uhr
E-Mail: info@utmb.world
Web: utmb.world

Flensburg liebt dich Marathon



Die Freie Waldorfschule Flensburg veranstaltet diesen Marathon, der mit viel Herz daherkommt. Gleichwohl ist die Strecke amtlich vermessen und vom DLV genehmigt. Hier können also Bestzeiten gelaufen werden.

Der Rundkurs von 10,55 km wird für den Marathon viermal durchlaufen – vorwiegend an der Flensburger Förde entlang, was aus diesem Event einen herrlichen maritimen Lauf macht – mit einem Abstecher in die

Straßenlauf

01.09.2024

Ort: Flensburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Asphalt
Profil: flach
Strecken: M, Staffel, HM, 10 km, 5 km, Kids
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: stefan@flensburg-marathon.de
Web: flensburg-marathon.de

Foto: Hans-Erich Meier

Stadt mit begeisternden Hotspots. Wer sich schon mal einstimmen möchte: flensburger-foerde.de und flensburg-liebt-dich.de machen Lust auf den hohen Norden.

Barmer Alsterlauf Hamburg



Foto: Michael Strokosch

Der BARMER Alsterlauf gehört zu den größten 10 km-Läufen in Europa und er ist sowohl für Läufer und Läuferinnen aus Hamburg und der Region als auch weit darüber hinaus attraktiv. Es ist Tradition, dass sich

hier das Who's-Who der Laufszene trifft, um im Spätjahr noch einen schnellen Zehner unter die Füße zu nehmen. Die Strecke ist natürlich bestenlistentauglich vermessen. Doch auch viele Lauftouristen genießen den

Straßenlauf

01.09.2024

Ort: Hamburg
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: 10 km, 1,2 km Schülerlauf
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: info@alsterlauf-hamburg.de
Web: alsterlauf-hamburg.de

flachen, verkehrsfreien Rundkurs um die Außenalster. Vom Ballindamm aus geht es 10 Kilometer einmal um die Außenalster, für die Schönheit der Strecke mit einem Blick aufs Wasser ist also gesorgt. Wer läuft, kann gleichzeitig auch Gutes tun und für den Charity-Partner, die Aidshilfe Hamburg e.V. spenden.

Usedom Marathon



Von dem polnischen Swinoujscie (Swinemünde) mit seiner langen Strandpromenade geht es Richtung

Wolgast. Ein Großteil der Strecke führt an der Ostsee entlang. Dabei geht es durch die Kaiserbäder Ahl-

Überlandlauf

07.09.2024

Ort: Swinemünde – Wolgast
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Verbundpflaster, Asphalt, Waldboden
Profil: flach, tlw. wellig
Strecken: M, HM, Staffel
Startzeit: 9.00 Uhr (HM 10.30 Uhr)
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: usedom-marathon.de

Foto: Usedom Marathon

beck, Heringsdorf und Bansin, bevor der Parcours über die Wolgaster Peene-Brücke in die Altstadt und in das Peene-Stadion führt. Der Marathon ist Ostsee-Erlebnis pur. Die Strecke weist geringe Steigungen auf.

Jungfrau-Marathon



Der Jungfrau-Marathon führt von Interlaken an den Brienersee, dann weiter zu den eindrücklichen Wasserfällen in Lauterbrunnen und anschließend steil hinauf bis an den

Fuß des Dreigestirns Eiger, Mönch und Jungfrau. 4.000 Läuferinnen und Läufer nehmen jedes Jahr die landschaftlich einmaligen 42,195 km in der Jungfrau Region in Angriff. Beim

Trail/Berglauf

07.09.2024

Ort: Interlaken, Schweiz
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: M (1.953 m +)
Startzeit: ab 08.30 Uhr
E-Mail: info@jungfrau-marathon.ch
Web: jungfrau-marathon.ch

Foto: David Birri

Zieleinlauf auf dem Eigergletscher auf 2320 m ü. M. steht das Dreigestirn Spalier. Die Startplätze sind begehrt und stets ausverkauft. Auch wenn es Marathons mit mehr Höhenmetern gibt – dieser Lauf ist anspruchsvoll. Auch das Wetter kann einen auf der Strecke mit plötzlichen Umschwüngen überraschen.



06.-07.09.2024

Ort: Mayrhofen, Österreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Wanderwege, alpine Pfade
Profil: gebirgig
Strecken: 101 km (8.800 m +/-), 70 km (4.000 m +/-), 50 km (3.200 m +/-), 30 km (2.000 m +/-), 14,5 km (900 m +/-), 7 km (350 m +/-)
Startzeit: 20.00 Uhr (Fre, Z101), 5.30, 8.00 Uhr (Sa.)
E-Mail: mayrhofen@ultraks.com
Web: mayrhofen.ultraks.com

Fotos: Carsten Drecoll

Die Mayrhofen Ultraks Zillertal gehen am 06./07. September 2024 in die sechste Runde! Mayrhofen liegt auf 630 m Seehöhe im hinteren Zillertal – somit im Herzen von Tirol und Österreich. Der Ort ist das Aushängeschild des Österreichischen Alpin-Tourismus

und für garantierten Bergspaß im Sommer als auch im Winter bekannt. Die markanten Erhebungen der Zillertaler und Tuxer Alpen mit ihren Dreitausendern bilden die imposante Naturkulisse und eine perfekte Bühne als Ultraks Location.

Dank bestens markierter und gesicherter Routen wird auch den weniger erfahrenen Teilnehmern die Möglichkeit geboten, einen ihrem Niveau entsprechenden Lauf in der wunderschönen Bergwelt um Mayrhofen zu absolvieren.

Darüber hinaus bieten die Mayrhofen Ultraks den mitgereisten Zuschauern und Begleitpersonen ein echtes Event-Erlebnis. Im Start- und Zielbereich bieten wir Live-Kommentar der Zieleinläufe, eine riesige Leinwand sowie Spaß und Unterhaltung. Zuschauern ist zudem die Möglichkeit gegeben, sich durch das hervorragende Netz der Mayrhofner Bergbahnen an Schlüsselstellen des Rennens zu begeben, um ihre Favoriten nicht nur beim Start und Ziel, sondern auch während des Wettkampfes aus nächster Nähe anzufeuern.



08.09.2024

Ort: Münster
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, 28 km, Staffel, 10 km, 6 km, Kids,
Startzeit: ab 9.00 Uhr
E-Mail: info@volksbank-muenster-marathon.de
Web: volksbank-muenster-marathon.de



Foto: Silke Schröer

Mit 10.000 Teilnehmenden steht der Volksbank-Münster-Marathon mittlerweile auf Platz 6 der größten Mara-

thonveranstaltungen in Deutschland. Längst ist er für viele zum festen Jahrestermin geworden. Einzigartig

– einige schreiben „auf Weltniveau“ – ist der langgestreckte Zieleinlauf entlang des Aasees, vorbei an mehreren Bühnen bis ins Herz der Stadt, den Prinzipalmarkt. Hier bleibt kein Auge mehr trocken, hier erlebt jeder Gänsehaut pur auf dem roten Teppich zwischen den historischen Giebelhäusern mit Blick auf die mächtige Lambertikirche. Um die 300 Künstler, wie Stelzenläufer, Trommelgruppen und Bands sowie bestimmte Power-Points und unzählige Zuschauer feuern die Aktiven an und sorgen für eine einzigartige Stimmung. Der neue Hengst-Filtration 28 Kilometer Lauf ist regelmäßig ausgebucht, ist er doch für einige die letzte Stufe auf dem Weg zum Marathon und für andere die Abkehr vom Marathon, ohne die Langstrecke missen zu müssen. Diesen Lauf muss man erlebt haben – ein unvergessliches Erlebnis für jedermann vom 6-km-Gesundheitsläufer bis hin zum Marathonläufer. Wertschätzung ist für jede(n) garantiert.



Foto: Jörg Riemenschneider



07.09.2024

Ort: Suhl

Anreise: Bahn oder per Auto
(ideale Autobahnbindung)

Untergrund: Wander- Wald- und
Wiesenwege

Profil: bergig

Strecken: 64,9 km (2.491 m +),
47,5 km (1.932 m +), 17,4 km
(559 m +)

Startzeit: ab 5.00 Uhr

E-Mail: team@suedthueringentrail.de

Web: suedthueringen-trail.de

Foto: Südthuringentrail/Manuela Hahnebach

Der Trail mit Herz im grünen Kern von Thüringen, rund um die Stadt Suhl. Wälder, großenteils unberührte Natur, einige kräftige Anstiege und eine grasüberwachsene Skipiste sind nur einige Etappen auf diesen Wegen. Hier werden nicht nur drei einmali-

ge Trail-Strecken geboten, sondern auch die Entdeckung einer früheren Bergbauregion und ihrer Geheimnisse. Tatsächlich kann man nämlich unterwegs dem Wichtel oder dem Helden als Streckenbetreuung begegnen. Höhenmeter und Schwierigkeit

stehen anderen Events in nichts nach und viele Teilnehmer sind überrascht, solche Pfade im Mittelgebirge zu finden. Tatsächlich kann man sich hier für ITRA-Punkte qualifizieren und das Event ist ein UTMB series qualifizier.



Foto: Südthuringentrail

Dynafit Transalpine Run powered by Volkswagen R

Trail/Berglauf

07.–13.09.2024

Ort: Lech am Arlberg – Prad am Stilfserjoch

Anreise: Bahn

Profil: Gebirge

Untergrund: alpine Trails

Strecken: 271 km (17.040 m +, 16.230 m +) in 7 Etappen

Startzeit: 8.00 Uhr (Etappe)

E-Mail: event@planb-event.com

Web: transalpine-run.com



Foto: Klaus Fengler

Der klassische Transalpine Run wartet auch 2024 mit vielen Neuerungen auf. Er umfasst wie 2023 7 Etappen mit Distanzen zwischen 33 km und etwa einem Marathon – sowie bei den meisten um die 2.500 Höhenmeter. Das Event eignet sich also nur für sehr

erfahrene Trailrunner. Die Gesamtstrecke geht von Garmisch-Partenkirchen an den Reschensee in Südtirol. Durchlaufen werden Deutschland, Österreich, die Schweiz und Italien. Auch dieses Mal gibt es den RUN2, bei dem man zwei Etappen machen

und sich an den Gedanken eines so schweren Etappenrennens herantasten kann. Bei der ganzen Strecke kann im Team oder auch solo gelaufen werden. Das Finale am Reschensee dürfte ein wahres Fest werden.



Foto: Andi Frank



Foto: Klaus Fengler

Kopenhagen Halbmarathon



Flach und für die persönliche Bestleistung geeignet – so preist sich der Kopenhagen Halbmarathon selbst an, zu Recht. Als Zugabe gibt es eine Sightseeing-Tour durch die schöne

und innovative Stadt Kopenhagen, vor allem auf den ersten zehn Kilometern, sodass man sich später aufs Laufen konzentrieren kann. Das Rennen, das knapp 30.000 Besucher erwartet,

Straßenlauf

15.09.2024

Ort: Kopenhagen, Dänemark
Anreise: Flug, Auto, Schiff
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: HM,
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail:
Web: cphhalf.dk

Foto: Cph Half dm Kvinde

besitzt das World Athletics Road Race Gold Label und ist, wie etwa auch der Berliner Halbmarathon ein Teil der Super Halbs.

Kassel Marathon



Ein Lauf durch die Documenta-Stadt, bei dem man auch tatsächlich an einigen Kunstwerken vorbeikommt, die im öffentlichen Raum stehen. Der Start findet für alle Wettbewerbe auf der Damaschkestraße im Auestadion/

Balance Fitness-Zentrum statt. Anschließend geht es durch die Stadtteile Waldau, Forstfeld, Lohfelden, Bettenhausen, Untere Neustadt, Wesertor, Wolfsanger, Fasanenhof, Nord (Holland), Philippinenhof-Warteberg,

Straßenlauf

15.09.2024

Ort: Kassel
Anreise: Bahn, Auto, ÖPNV
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, Walking, Mini-Marathon, Bambini-Lauf, Firmenlauf
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: info@kassel-marathon.de
Web: kassel-marathon.de

Foto: Michael Bald

Rothenditmold, Kirchditmold, Vorderer Westen, Mitte, Wehlheiden, Süd. Für den Marathon sind zwei Runden zu absolvieren. Das Rennen gipfelt in einem emotionalen Zieleinlauf im Auestadion.

Arberland Ultra Trail

Trail/Berglauf

21.09.2024

Ort: Bayerisch Eisenstein

Anreise: Auto

Untergrund: Profil: bergig

Strecken: 68 km (2.500 m +/-),

43 km (1.500 m +/-), 18 km

(800 m +/-)

Startzeit: ab 7.00 Uhr

E-Mail: [Kontaktformular](#)

Web: www.woidlaeuf.de



Foto: Christian Göstl/Fotos
Sportlich Belichtet

Ein uriger Trailläuf im Bayerischen Wald – das hat der Arberland Ultra Trail zu bieten und mit dem langen Lauf über 68 km auch einen handfesten Ultra mit Bergniveau im Programm (2.500 m Höhendifferenz im kommenden Jahr).

Die Strecken sind äußerst abwechslungsreich und bestehen nicht nur aus Forst- und Wanderwegen, sondern auch aus felsigen Anstiegen und technischen Bergab-Passagen. Musik und gute Verpflegung vom Streckenrand sind ebenso sichergestellt.

Mit 700 Trailrunner:innen ist das Event kein Mega-Event, sondern noch sehr persönlich. Teilnehmende loben die gute Organisation. Als Finisher-Medaille gibt es ein Glasgefäß mit Logo.



ebm-papst Marathon



Der Ventilatorenhersteller richtet seit Jahren den ebmpapst Marathon in Niedernhall aus und liefert damit ein sehr sympathisches Laufevent für die ganze Familie ... und für die ganze

Firma. Hier ist nicht nur für jeden die richtige Strecke dabei, auch das Rahmenprogramm und die Angebote für Kinder sind einfach gut. Niedernhall ist ein idyllischer Ort im Kocher-

Straßenlauf

08.09.2024

Ort: Niedernhall
Anreise: Auto
Untergrund: Asphalt
Profil: flach
Strecken: M, Duo-Marathon, HM, 10 km, Nordic Walking, Handbike, Inline, Kids
Startzeit: 8.30 Uhr (M)
E-Mail: orgateam@ebmpapst-marathon.de
Web: ebmpapst-marathon.de

Foto: KD Busch

tal, der neben Natur auch mit dem dortigen Wein glänzen kann. Wer den Marathon läuft, musst entsprechend auch einige Steigungen bewältigen, denn es geht durch die Reben.

Drei-Talsperren-Marathon Eibenstock



In der Montanregion im Erzgebirge um Eibenstock findet diese Laufveranstaltung statt, die darüber hinaus auch drei profilierte Radrennen bietet. Wie der Name schon verrät, führt die Marathon-Distanz an drei Talsper-

ren vorbei, in Eibenstock, Carlsfeld und Sosa. Mit 910 Höhenmetern im Anstieg ist der Marathon anspruchsvoll. Die Landschaft der Umgebung ist urtümlich, waldreich und zum Teil Landschaftsschutzgebiet. 2023

Trail/Berglauf

21.09.2024

Ort: Eibenstock
Anreise: Auto
Untergrund: Straße, Schotterwege, Pfade
Profil: bergig
Strecken: M (910 m +), HM (388 m +), 8 km (129 m +), Radbewerbe (100 km, 50 km, 30 km)
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: drei-talsperren-marathon.de

Foto: Veranstalter

steht bereits die 28te Austragung an, ca. 1.000 Läufer gingen 2022 an den Start. Auch die Radfahrer haben fördernde Parcours zu bewältigen. So weist der 100-Kilometer-Kurs 2.050 positive Höhenmeter auf.

29.09.2024

Ort: Berlin
 Anreise: Bahn
 Untergrund: Straße
 Profil: sehr flach
 Strecken: M, Inline, Handbike, Rollstuhl
 Startzeit: ab 9.15 Uhr
 E-Mail: Kontaktformular
 Web: bmw-berlin-marathon.com



BMW BERLIN-MARATHON

Foto: SCC EVENTS/ Jean-Marc Wiesner

Der größte deutsche Marathon und er feiert seine 50sten! Ein Event der Majors-Serie. Die 42,195 km durch Berlin erschließen die verschiedenen Viertel der Stadt, das Ziel liegt etwas hinter dem Brandenburger Tor. 2023 waren es knapp 48.000 Aktive, die auf die Strecke gingen. Der Kurs ist

besonders flach und eignet sich daher für Marathon-Weltrekorde. Diesen erbrachte hier mehrmals Eliud Kipchoge- Auch 2023 siegte er erneut, doch die wahren Heldinnen waren diesmal die Frauen mit einem neuen Weltrekord von Tigst Assefa (2:11:53 Std.!). Wer nicht an der Lotterie teilgenom-

men oder gewonnen hat, kann immer noch mitmachen: entweder über einen Charity-Partner oder über einen Laufreise-Veranstalter. Vor allem die Querung der früheren Mauerlinie ist immer noch ein Gänsehautmoment – neben der Berliner Stimmung.

Fotos: Carola Holweg



Einstein Marathon Ulm/Neu-Ulm



Foto: Sebastian Goerner

Ein Stadtlauf in den schönen Städten Ulm und Neu-Ulm kombiniert mit einem Ausflug aufs Land. Ein Teil

der Strecke wird für den Marathon innerhalb der zweiten Runde zweimal gelaufen. Der Start ist an der Donau-

Straßenlauf

29.09.2024

Ort: Ulm
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße, Spazierwege
Profil: flach
Strecken: M, Staffel, HM, 10 km, 5 km, Handbike, Inline, (Nordic) Walking
Startzeit: ab 9.10 Uhr (M)
E-Mail: info@einstein-marathon.de
Web: einsteinmarathon.de

halle, Ziel direkt am Münsterplatz, wo somit das Wahrzeichen der Stadt auf die Aktiven wartet. Die Strecke orientiert sich entlang der Donau, die immer wieder die Läufer begleitet.

Kaisermarathon Tour de Tirol



Der Marathon startet in Söll und geht auf die Hohe Salve (1829 m ü. M.), sodass 2.345 Höhenmeter überwunden werden müssen. Also ein Traillauf mit viel Natur und sehr wenig Asphalt. Wegen der alpinen Bedingungen ist

eine Pflichtausrüstung vorgeschrieben. Die Strecke ist abwechslungsreich, und anspruchsvoll. Der Kaisermarathon ist Teil der Tour de Tirol, die auch einen 10er am Freitag Abend sowie einen 23 km Traillauf mit 1290

Trail/Berglauf

05.10.2024

Ort: Söll, Österreich
Anreise: Auto, Bahn (bis Kufstein und Bus nach Söll)
Untergrund: Natur- und Bergwege
Profil: gebirgig
Strecken: M (2.345 m +), Start auf 698 Hm Ziel Hohe Salve 1.829 Hm
Startzeit: 8.30 Uhr
E-Mail: info@jol.at
Web: tourdetirol.com/marathon-42-km.html

Foto: Emanuel Adensam

hm am Sonntag bietet. insgesamt sind 500 Teilnehmer zugelassen. Kein Massenevent sondern eine große Läuferfamilie die dort startet.

Generali Köln Marathon



Köln, „Kölle“ muss man nicht vorstellen, und diese bunte vielfältige rheinische Metropole zu erlaufen, ist sicher ein Highlight im Laufkalender. Gestartet wird in Deutz, das Ziel liegt am berühmten Dom in der Komödien-

straße. Der Hotspot Rudolfplatz und das Multikulti-Viertel Ehrenfeld sind auf der Strecke nur einige der zahlreichen Erlebnisse. Denn die Läufer zu feiern, das lassen sich die Kölner nicht nehmen. Der ambitionierte

Straßenlauf

06.10.2024

Ort: Köln
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, Kids
Startzeit: ab 10.30 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#), [Hotline](#)
in der Veranstaltungswoche
Web: koeln-marathon.de

Foto: M. Descombes

Streckenrekord zeigt aber, dass hier auch richtig hart und schnell gelaufen wird. Die Listen der Top-Finisher der letzten Jahren lesen sich wie das Who's who der deutschen Top-Läufer.

swb-Marathon Bremen



Straßenlauf

06.10.2024

Ort: Bremen
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, Kids
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: swb-marathon.com

Eine ausgedehnte Stadtrunde durch die schöne Hansestadt Bremen, deren Altstadt wahrhaft Flair besitzt. Start und Ziel liegen mitten in Bremen auf dem Marktplatz. Das Rathaus, der Roland und die berühmten Bremer Stadtmusikanten stehen am Wegesrand. Werdersee, Botanischer Garten, Bürgerpark und Überseestadt sind weitere Stationen, die die Marathonis durchlaufen.

Foto: Alexander Fanslau

Dünenläufer



Der Dünenläufer ist ein anspruchsvoller Naturlauf abseits der Straße. Küstenwald, Hochmoore, Dünenlandschaften prägen das Erlebnis dieses Laufs an der Ostsee, inklusive Passagen direkt an der Meeresdünen. Aber auch Wald-Strecken gehören zum Parcours. Die Läufe sind in ein dreitägiges Rahmenprogramm eingebettet, das mit einem lockeren Come-Together beginnt und am Sonntag mit einem „Auslaufen“ beim Guten-Morgen-Lauf von der Seebrücke aus endet. Anschließend steht Interessierten noch eine Heide-Wanderung (mit fachkundiger Führung) zur Auswahl. Natur erleben und genießen stehen beim Dünenläufer im Vordergrund.

Foto: Dünenläufer

Überlandlauf

12.10.2024

Ort: Graal-Müritz
Anreise: Auto
Untergrund: Küsten- und Wanderwege, Strand
Profil: flach
Strecken: 43,5 km (Zeitmessung nach Marathonmarke),
Paarlauf, 24 km, 9 km, 5 x 3,5 km Staffel
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: duenenlaeuerer.de

Internationaler Schwarzwaldmarathon



Die Strecke der eigenen Wahl durch den wunderbaren Schwarzwald. Der Parcours steigt erst stetig an, um dann nach Kilometer 21 stetig abzufallen. Start und Ziel der großen Runde liegen in Bräunlingen. Der Lauf ist

kein Trail, aber es gibt viel Natur und auch ein wenig Steigung. Und der Lauf hat Tradition: Sage und schreibe seinen 55ten Geburtstag feiert der Schwarzwaldmarathon im Jahr 2022! An seiner Beliebtheit hat er nichts

Überlandlauf

13.10.2024

Ort: Bräunlingen
Anreise: Auto
Untergrund: Natur- und Bergwege
Profil: wellig
Strecken: M, HM, Staffel, 10 km, 5 km, Schüler/Jugend
Startzeit: 9.30 Uhr
E-Mail: ok@schwarzwald-marathon.de
Web: schwarzwaldmarathon.de

Foto: Schwarzwaldmarathon

verloren, vielleicht weil er weiterhin ein unpräntiöser Volkslauf geblieben ist. Seit 2020 sind mehrere Strecken im Angebot.

GENERALI MÜNCHEN MARATHON



Erlaufe die bayerische Hauptstadt. Die Start- und Ziellinie befindet sich für alle Wettbewerbe im berühmten Olympia-Stadion. 2022 wird es auf der Halbmarathon-Distanz eine neue Streckenführung geben. Die Marathonstrecke verläuft vom Olympiapark in die Leopoldstraße mit dem Sie-

gestor, über den Königsplatz und die Pinakotheken bis in den Englischen Garten. Von da aus geht es vorbei am Chinesischen Turm und an Bogenhausener Jugendstilvillen, durch den Münchner Osten und über die Isarbrücke. Dann geht's vom Marienplatz aus zum neuen Streckenhighlight 2021:

Straßenlauf

13.10.2024

Ort: München
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 10 km, Marathonstaffel, mini marathon, Trachtenlauf
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: run@generalimuenchen-marathon.de
Web: generalimuenchenmarathon.de

Foto: Norbert Wilhelmi

dem Viktualienmarkt! Danach nonstop an der Bayerische Staatsoper und der Residenz vorbei bis zum Odeonsplatz. Der Endspurt führt entlang der Prachtstraßen, Ludwig- und Leopoldstraße ins Olympiastadion.

Sparkasse 3-Länder-Marathon



Der 3-Länder-Marathon erfüllt, was sein Name verspricht, denn von der malerischen Insel Lindau in Deutschland geht es nach Österreich, hindurch durch die berühmte Seebühne

in Bregenz mit ihren spektakulären Bühnenbildern auf dem Wasser. Bei einer Runde durch die Schweiz geht es durch St. Margrethen, anschließend nach Österreich zum Kloster Meh-

Überlandlauf

13.10.2024

Ort: Lindau
Anreise: Bahn, Auto
Untergrund: Straße, Spazierwege
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, VM, Nordic Walking (10,9 km)
Startzeit: 10:30 Uhr
E-Mail: info@sparkasse-3-laender-marathon.at
Web: sparkasse-3-laender-marathon.at

Foto: Frederick Sams

rauer. Das Ziel liegt im Stadion in Bregenz. Die Strecke ist sehr flach und führt zu 60 Prozent am Bodensee entlang.

Kleine Zeitung Graz Marathon



Beim Graz Marathon, dem Herbstklassiker in der steirischen Hauptstadt, kommen alle Läufer und Läuferinnen auf ihre Kosten. Neben den Langdistanzen, die körperliche Höchstleistungen erfordern, kommt auch der Spaß beim Wiener Städtische City Run, Sparefroh Junior Marathon, Sparefroh Bambinisprint und Familienlauf nicht zu kurz. Unter dem Motto „Pack die Laufschu-

he und die Shoppingtasche ein“ bietet der Graz Marathon der bewegungs- und gesundheitsorientierten Lauf-Familie wieder ein abwechslungsreiches Programm in der wunderschönen steirischen Landeshauptstadt. Vom Shoppen in der Innenstadt und dem Besuch in der Oper Graz, bis hin zu den Kinderläufen mit unserem Maskottchen „Ferdie Flott“ am Samstag führt das Angebot hin zum Marathon-Sonntag.

Straßenlauf

13.10.2024

Ort: Graz, Österreich
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße,
Profil: flach
Strecken: M, HM, VM, Staffel
Startzeit: ab 10.00Uhr (M)
E-Mail:
anmeldung-graz@mjk-sport-
marketing.com
Web: www.grazmarathon.at

Foto: GEPA-pictures, Mario Buehner-Weinrauch

Hier steht der Kleine Zeitung Graz Marathon als der Herbstklassiker in Österreichs zweitgrößter Stadt zwar im Fokus, aber auch die kürzeren Distanzen wie Hervis Halbmarathon, Garmin Viertelmarathon und der Hyundai Staffelmarahton freuen sich immer großer Beliebtheit. Das Veranstaltungsgelände rund um die Grazer Oper mit Regenerationsareal und kulinarischer Verpflegung lädt zum Verweilen und Entspannen ein.

TCS Amsterdam Marathon



Der Amsterdam Marathon ist einer der schnellsten Marathons Europas und trägt das World Athletics Plati-

num Label Road Race. Der Lauf ist bei Eliteläufern entsprechend beliebt, aber auch bei der großen Menge der

Straßenlauf

20.10.2024

Ort: Amsterdam, Niederlande
Anreise: Bahn, Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 8 km
Startzeit: 9.00 Uhr
E-Mail: kontaktformular@tcsamsterdammarathon.eu
Web: tcsamsterdammarathon.eu

Foto: Richard Brunsveld

Jedermannsläufer. Der Parcours führt an zahlreichen Sehenswürdigkeiten der alten Kaufmannsstadt vorbei und sogar durch das Rijksmuseum. Zieleinlauf ist stilecht im Olympiastadion.

Zafiro Palma Marathon

Straßenlauf

20.10.2024

Ort: Palma, Mallorca, Spanien
Anreise: Flug
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, 9 km
Startzeit: 8.00 Uhr
E-Mail: info@zafiropalmamarathon.com
Web: palmademallorcamarathon.com



Foto: PPMR Rafa Babot

Im Oktober noch mal Sonne tanken und rennen – das kann man in Palma auf Mallorca und das Rennen lädt wirklich zu einer kleinen Auszeit ein. Mit bis zu 40 Prozent deutschen Teilnehmern macht Mallorca zudem seinem Label vom 17ten Bundesland alle Ehre – ein lange nicht gesehener Bekannter feuert einen überraschend

vom Streckenrand an? Kann passieren. Der Parcours ist ein schöner Zwei-Runden-Kurs, der an der Marina entlangführt und nur hintenheraus am Kastell sowie natürlich zur Altstadt mit Kathedrale hinauf Steigungen aufweist. Da es zudem auf der zweiten Runde auch richtig warm werden kann, sind Bestzeiten hier eher nicht

zu erwarten. Der Spaß ist aber riesig und das Event sehr schön organisiert. Der Lauf durch die City ist herrlich und an der Marina kann man zwischendrin mal Gas geben. Abends sollte man auf keinen Fall die Finisherparty verpassen!

Fotos: Carsten Drecoll



Internationaler Wolfgangseelauf



Der Int. Wolfgangseelauf im österreichischen Salzkammergut feiert heuer seinen 50. Geburtstag (1972–2022). Seit 2011 umfasst das Event auch einen vollen Marathon, den Salzkammergut Marathon, der in Bad Ischl startet und einmal um den Wolfgangsee mit seinem herrlichen Panorama herumführt. „Ein knackiger Landschafts-Marathon der Extraklas-

se“, sagen Teilnehmer. So erwartet die Teilnehmer beim Falkenstein ein Anstieg von 220 Höhenmetern. Die Gegend am nördlichen Alpenrand hat seit jeher als Kulturregion die Menschen angezogen. Seit der Frühgeschichte wird Salz gewonnen und Bad Ischl diente noch den Habsburgern als Kurort (sehenswert ist u. a. die Kaiservilla). Auch Altkanzler Helmut Kohl zog

Überlandlauf

20.10.2024

Ort: St. Wolfgang – St. Gilgen – Strobl / Bad Ischl

Anreise: Auto

Untergrund: Straße, Wanderwege

Profil: wellig

Strecken: M, 27 km, 10 km, 5,2 km, (Sa.) Walken, Junior-Marathon

Startzeit: ab 9.15 Uhr

E-Mail: info@wolfgangsee.at

Web: wolfgangseelauf.at

Foto: Herbert Benedik

es im Sommer immer wieder nach St. Gilgen am Wolfgangsee, dort wo am Samstag, dem 15. Oktober das Debüt des 27 km langen „Walk the Lake“ für Walker und Nordic Walker steigt. Der idyllische Wolfgangseelauf zieht Jahr für Jahr tausende Sportler in seinen Bann.

SwissCityMarathon – Lucerne



An einem herrlichen Herbsttag durch die malerische Stadt Luzern und entlang des eindrucksvollen Vierwaldstättersees laufen – das haben 2023 über 10.800 Aktive getan. Schweizer-

risch perfekt organisiert haben am Tag danach bereits die Einschreibungen fürs folgende Jahr begonnen. Gelauften wird eine Runde in der Länge des Halbmarathons, daher absolvieren

Straßenlauf

27.10.2024

Ort: Luzern, Schweiz

Anreise: Bahn

Untergrund: Straße

Profil: wellig

Strecken: M, HM, Cityrun 10 km

Startzeit: 8.30 Uhr

E-Mail: info@swisscitymarathon.ch

Web: swisscitymarathon.ch

Foto: www.swiss-image.ch

die Marathonis zwei Runden. Die Mischung aus Naturerlebnis und der Altstadt macht den besonderen Reiz aus. Jeder Läufer, jede Läuferin wird gefeiert und der Lauf sogar live online übertragen. Mit dem SwissCityMarathon – Lucerne zeigt die Schweiz einmal mehr, was für ein tolles Laufland sie ist.

Mainova Frankfurt Marathon



Foto: Carsten Drecoll

Frankfurt ist der zweitgrößte deutsche Marathon. Zugleich ist er richtig schnell und flach. Beim Sightseeing bekommt man ebenso alle Aspekte der Main-Metropole zu sehen, die Innenstadt, elegante Wohnviertel,

aber auch Niederrad, Höchst und Co, hier braucht man Durchhaltevermögen. Gefinisht wird in der Festhalle der Frankfurter Messe auf dem roten Teppich. Auf die Stimmung und den Support durch die Frankfurter ist

Straßenlauf

27.10.2024

Ort: Frankfurt
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, Staffel, Kids
Startzeit: 10.00 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: frankfurt-marathon.com

Verlass. Auch bei Regen wird hier Musik gemacht und gefeiert. Zudem ist der Frankfurt Marathon einer der nachhaltigsten Laufveranstaltungen Deutschlands. Das beginnt bei der Auswahl der Verpflegung und endet bei der Tatsache, dass die Organisation den Strom, der am Eventwochenende verbraucht wird, teilweise durch eigene Solaranlagen selbst herstellt.

Dresden Marathon



Foto: Rene Nicolai

Dresden, das „Elbflorenz“ lockt mit diesem Marathon, der viel Barock, aber auch viel Natur zu bieten hat. Neben der Altstadt mit ihren bekannten Sehenswürdigkeiten wie der

Semper-Oper geht es auch durch die Neustadt, das Kneipen- und Gründerzeitviertel. 300 Musiker in zahlreichen Bands unterstützen die Athleten. Vor den Toren der Stadt verläuft der

Straßenlauf

27.10.2024

Ort: Dresden
Anreise: Bahn
Untergrund: Straße
Profil: flach
Strecken: M, HM, Staffel, 10, 55 km, 4,2 km
Startzeit: 10.30 Uhr
E-Mail: [Kontaktformular](#)
Web: dresden-marathon.com

Parcours an den Elbwiesen entlang und über die berühmte Waldschlösschenbrücke. So sieht man während des Marathons sowohl die berühmte Skyline als auch ganz hautnah die Altstadt. Die Marathonstrecke ist ein Zwei-Runden-Kurs, bei dem allerdings die zweite Runde nicht mit der ersten identisch ist. Sie ist sehr flach und daher für schnelle Zeiten geeignet.



Straßenlauf

03.11.2024

Ort: Nizza – Cannes, Frankreich
 Anreise: Bahn, Flug
 Untergrund: Straße
 Profil: flach
 Strecken: M, 20 km, 2x21 km,
 Staffel, handbike
 Startzeit: 8.00 Uhr
 E-Mail: communication@azur-
 sport.org
 Web: marathon06.com

Marathon des Alpes Maritimes Nice – Cannes

Foto: Benjamin Becker

Ein Marathon fast ganz am Mittelmeer entlang, an der berühmtesten Strecke der Côte d'Azur. Der Start findet auf der Promenade des Anglais in Nizza statt, Ziel ist die Croisette in Cannes in Sichtweite des berühmten Ortes der Filmfestspiele. Auf halber

Strecke etwa kommt man in Antibes vorbei, an dem Château Grimaldi mit Picassomuseum. Der berühmte Maler hat sich nach dem Krieg dort einquartiert und die „Joie de vivre“ gemalt. Lebensfreude ist auch das Motto dieser Laufveranstaltung, meist unter

herrlichen Wetterbedingungen und mit einem Ambiente, das nie langweilig wird. Nach dem Finish kann man am Strand relaxen. Übrigens ist der Lauf der zweitgrößte französische Marathon nach Paris. Trotzdem unglaublich entspannt.

Valencia Marathon



Foto: Bruno Almela Egido

Straßenlauf

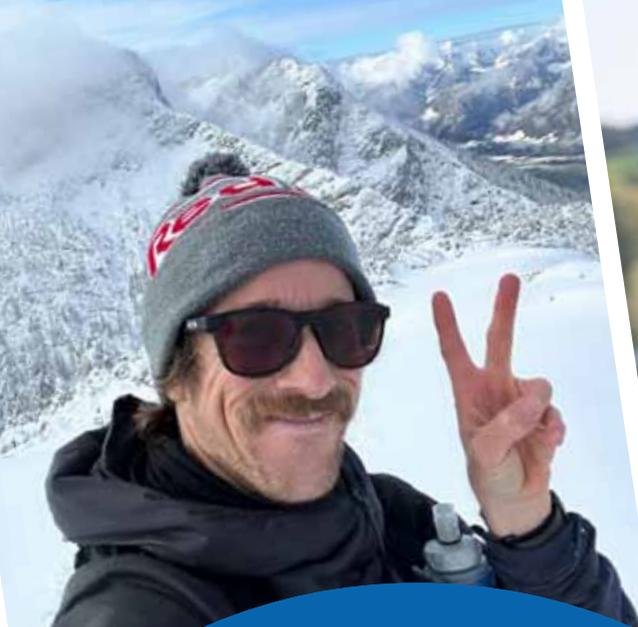
01.12.2024

Ort: Valencia, Spanien
 Anreise: Flug
 Untergrund: Straße
 Profil: flach
 Strecken: M
 Startzeit: 8.00 Uhr
 E-Mail: Kontaktformular
 Web: valenciaciudaddelrunning.
 com

Einer der ganz großen Marathon-Veranstaltungen Europas und wegen seines späten Austragungsdatums im Jahr noch einmal für ambitionierte Athleten die Chance, ihre Leistung zu

zeigen und zu verbessern. Start und Ziel liegen in der sehr eindrucksvollen Ciudad de las artes y las ciencias mit ihrer futuristischen Architektur, bei der die Aktiven scheinbar übers

Wasser laufen. Rekorde werden hier ständig gelaufen, so auch die viert-schnellste Marathonzeit weltweit. Doch die Ciudad del Running ist auch für Genussläufer ein heißer Tipp.




RUNTIMES
DEIN DIGITALES LÄUFERMAGAZIN
PODCAST



WWW.RUN-TIMES.DE/PODCAST

Interaktiv– einfach auf den Lauf klicken!

Straßenläufe

ADAC Marathon Hannover 19
Adidas Stockholm Marathon 35
Barmer Alsterlauf Hamburg 52
BMW BERLIN-MARATHON 61
Deutsche Post Marathon Bonn 20
Dresden Marathon 69
ebm-papst Marathon 60
Edinburgh Marathon 34
Einstein Marathon Ulm/Neu-Ulm 62
EVL-Halbmarathon 39
Flensburg liebt dich Marathon 52
GENERALI BERLINER HALBMA-
RATHON 17
Generali Köln Marathon 63
GENERALI MÜNCHEN MARA-
THON 65
Globus-Marathon St. Wendel 27
Harmonie Mutuelle Semi de Paris 8
Haspa Marathon Hamburg 26
hella hamburg halbmarathon 41
hella marathon nacht rostock 47
ING Night Marathon Luxembourg 32
Kassel Marathon 58
Kleine Zeitung Graz Marathon 66
Kopenhagen Halbmarathon 58
Leipzig Marathon 22
Lissabon Halbmarathon 11
Mainova Frankfurt Marathon 69
Marathon des Alpes Maritimes Nice –
Cannes 70
Maratona do Funchal 6
Mein Freiburg Marathon 14
20. Nibelungenlauf Worms 52
NN Marathon Rotterdam 20
Oberbank Linz Donau Marathon 18

Prag Halbmarathon 14
Regensburg Marathon 32
Reykjavik Marathon 50
Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg 29
Run Rome the Marathon 12
Schneider Electric Paris Marathon 15
swb-Marathon Bremen 63
SwissCityMarathon – Lucerne 68
TCS Amsterdam Marathon 66
TCS London Marathon 24
Valencia Marathon 70
Vienna City Marathon 23
Volksbank Münster Marathon 55
WingsforLife World Run 28
Würzburg Marathon 34
Zafiro Palma Marathon 67
Zurich Marató Barcelona 9
Zurich Rock ‘n’ Roll Running Series
Madrid 25

Trails

Allgäu Panorama Marathon 49
Arberland Ultra Trail 59
Bernina Ultraks 42
Chiemgau Trail Run 31
Davos X-Trails 46
Dolomites Saslong Half Marathon 37
Drei-Talsperren-Marathon Eibenstock
60
Dynafit Transalpine Run 57
Galatzó Trail 10
Grossglockner ULTRA-TRAIL 47
Hochkönigman 36
Innsbruck Alpine Trailrun Festival 28
Jungfrau-Marathon 53
Kaisermarathon Tour de Tirol 62
Karwendelmarsch 51
La Sportiva Lavaredo Ultra Trail by
UTMB 40
Marathon du Mont-Blanc 40
Mayrhofen Ultraks Zillertal 54
MIUT – Madeira Island Ultra Trail 24
mozart 100 by UTMB 35
Paznaun Ischgl Ultra Trail 45
Pitz Alpine Glacier Trail 48
Rheinquelle Trail 41
Salomon Zugspitz Ultratrail 2024 38
Seiser Alm Halbmarathon 43
Engadiner Sommerlauf 49
Stubai Ultratrail 39
Südthuringentrail 56
Swiss Snow Walk & Run 6
Ultra Trail du Mont-Blanc 51
Vodno Matka Trail Marathon 18

Inhaltsverzeichnis

Interaktiv– einfach auf den Lauf klicken!

Landschaftsläufe

Bienwald-Marathon Kandel 10
Cuxhaven Stadtparkassen Marathon 29
Dünenläufer 64
EWE-Nordseelauf 2024 37
Generali Genève Marathon 30
Gletschermarathon 42
GutsMuths Rennsteiglauf 33
Heilbronner Trollinger Marathon 31
Internationaler Schwarzwaldmarathon 64
Internationaler Wolfgangseelauf 68
Kleine Zeitung Kärnten läuft 50
Malta Marathon 8
Obermain Marathon 16
Reschenseelauf 44
Salzburg Marathon 33
Sparkasse 3-Länder-Marathon 65
Spitsbergen Marathon 36
X-Bionic Lake Garda 42 21
ADAC Marathon Hannover 19
Usedom Marathon 53

Impressum

Carsten Drecoll Verlag
Dr. Carsten Drecoll (V.i.S.d.P.)
Alte Straße 13
79249 Merzhausen
cdrecoll@freenet.de
www.carsten-drecoll.de

in Kooperation mit
RUNTiMES UG (haftungsbeschränkt)
Adlerstraße 39/1
73760 Ostfildern
(GF Marit Böhmer, Tabitha Bühne)
marit.boehmer@run-times.de
<https://run-times.de>